

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT PRESTASI SISWA/SISWI KELAS 6 SD NEGERI 56 BANDA ACEH

Suriatu Laila ⁽¹⁾, Hidayah Akbar Altha ⁽²⁾

^{1,2} Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama,
Aceh Besar
e-mail: suriatulaila@yahoo.co.id

ABSTRACT

Breakfast for children is an important thing, because school is an activity that requires a large amount of energy and calories for children. Breakfast intake needs to be controlled for its calorie content such as energy, protein and fat intake. Excess energy intake at breakfast causes negative impacts for school children such as drowsiness. Protein intake for children is useful for repairing and forming cells and body tissues, including the brain. This study aims to determine the relationship of breakfast with student achievement in SD Negeri 56 Banda Aceh. This research is a correlative quantitative research with cross sectional design. The results showed the relationship between breakfast, energy intake, and protein intake on student achievement at SD Negeri 56 Banda Aceh through the resulting p value of $p = 0.000$.

Keywords: Breakfast, Energy Intake, Protein Intake, Student Achievement

ABSTRAK

Sarapan pagi bagi anak merupakan suatu hal yang penting, karena sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar bagi anak. Asupan sarapan pagi perlu dijaga kandungannya seperti asupan energi, protein dan lemak. Asupan energi berlebih pada sarapan pagi menyebabkan dampak negatif bagi anak sekolah seperti mengantuk. Asupan protein bagi anak berguna untuk memperbaiki dan membentuk sel dan jaringan tubuh termasuk otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif dengan desain cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan hubungan sarapan pagi, asupan energi, dan asupan protein terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh melalui nilai p yang dihasilkan sebesar $p=0,000$.

Kata kunci: Sarapan Pagi, Asupan Energi, Asupan Protein, Prestasi Belajar

Pendahuluan

Asupan energi sarapan pagi diperoleh dari pemecahan karbohidrat, protein dan lemak dari asupan makanan sehari-hari. Penentuan kebutuhan energi didasarkan pada basal metabolisme rate dan kegiatan fisik seseorang. Sedangkan basal metabolisme rate dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengaruh lingkungan, penyakit dan komposisi tubuh.

WHO merekomendasikan bahwa asupan energi sarapan pagi diperoleh karbohidrat 60-75%, lemak 10-25% dan protein 10-15%. WHO memberikan batasan anak usia sekolah umur 6-19 tahun. Anak usia sekolah berbeda dengan orang-orang dewasa, karena anak mempunyai ciri khas yang menonjol yaitu selalu tumbuh dan berkembang sampai berakhirnya masa remaja. Anak sekolah sedang mengalami

pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan adalah proses yang berhubungan dengan fungsi organ karena terjadinya pematangan, sedangkan pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah organ atau alat sampai optimal.

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam 13 pesan dasar gizi yang seimbang, bagi anak sekolah makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Tumbuh dan berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung dari beberapa hal, diantaranya adalah pemberian nutrisi dengan kualitas sesuai dengan kebutuhan. Dalam masa tumbuh kembang dilaksanakan dengan faktor kesulitan makan pada anak.

Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Aktivitas sarapan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil apabila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annas pada anak MTs di kota Semarang ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar tahun 2011.

Menurut hasil survei pendahuluan pada tahun 2014 prestasi belajar siswa kelas 6 diukur dari nilai mid semester, maka sebesar 50,71% mempunyai prestasi baik dan

49,71% mempunyai prestasi kurang, sedangkan data dari observasi pendahuluan pada anak kelas 6 SD Negeri Sumber III Surakarta diperoleh data yaitu dari 40 anak sebanyak 14 siswa (35%) yang tidak melakukan sarapan pagi.

Berdasarkan amatan peneliti pada kenyataannya para orang tua biasanya menghadapi masalah dalam memberikan sarapan pagi pada anak sebelum pergi ke sekolah. Hal ini dikarenakan anak yang sulit makan atau tidak mau makan dengan berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, takut terlambat datang ke sekolah, hingga alasan malas makan, dan lain-lain.

Selain itu keterbatasan waktu orang tua yang mengharuskan untuk pergi bekerja di waktu yang bersamaan sehingga para orang tua tidak sempat menyiapkan sarapan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa/siswi Sekolah Dasar (SD), melalui penelitian dengan mengambil sampel pada SD Negeri 56 Banda Aceh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelatif dan penelitian ini menggunakan desain cross sectional, dimana variabel dependen dan variabel independen di observasi sekaligus pada saat yang sama. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 56 Banda Aceh pada bulan Februari sampai dengan Mei 2020. Peneliti telah melakukan pendekatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penelitian. Setelah itu calon responden diberikan lembar persetujuan untuk ditandatangani sebagai

bukti kesediaan menjadi responden penelitian.

Populasi merupakan total atau keseluruhan dari subjek penelitian bisa berupa benda, orang atau hal lain yang didalamnya bisa dijadikan informasi penting berupa data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh dengan populasi 37 siswa.

Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh yang bersarapan pagi dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria Eksklusi adalah responden yang tidak kooperatif, responden yang tidak sarapan pagi, dan responden yang sakit. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini berupa variabel independen dan variabel dependen.

Variabel Independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menerangkan variabel dependen dalam hubungan positif atau negative. Pada penelitian ini variabel independen adalah Perilaku makan pagi (sarapan). Sedangkan Variabel Dependen adalah variabel yang peneliti yang di pengaruhi atau disebut juga variabel terikat. Pada penelitian ini variabel dependen adalah Prestasi belajar.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui data primer, yaitu wawancara sesuai dengan isi kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti, dan data sekunder yang diambil dari dokumen sekolah dan data indeks prestasi dari rata-rata nilai rapor semester 11 responden.

Analisis data menggunakan teknik analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menginformasikan suatu variabel dalam kondisi tertentu tanpa dikaitkan dengan variabel lain yang dinyatakan dengan sebaran frekuensi. Dalam hal ini hubungan sarapan pagi dan prestasi belajar anak yang akan disajikan dalam bentuk tabel deskriptif dan dinarasikan. Sedangkan analisis bivariate

dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel dependen dengan variabel independen. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel silang antara dua variabel yakni tabel 2x2.

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian ini terkumpul melalui alat ukur kuesioner, maka dilakukan pengolahan data dalam beberapa tahap, yaitu Editing : dilakukan untuk pengecekan data yang diperoleh apakah masih terdapat kesalahan dalam penelitian. Kemudian tahap Coding: untuk mempermudah peneliti saat melakukan analisis data. Setelah itu, data masuk tahap Scoring, yaitu pemberian skor pada lembar kuesioner dalam bentuk angka – angka. Tahap selanjutnya adalah Tabulating: peneliti melakukan tabulasi silang atau cross tabulation yaitu dengan menggabungkan hasil pengukuran tingkat kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat prestasi belajar pada anak sekolah dasar.

Kemudian setelah kuesioner terisi penuh dan juga sudah melewati pengkodean, maka dilakukan tahap processing, yaitu proses rekapan data dengan cara mengentry data dalam kuesioner ke paket program yaitu program SPSS for windows.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	18	48,6 %
Perempuan	19	51,4 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa jenis kelamin laki-laki yang diteliti di kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh sebanyak 18 anak laki-laki (48,6%). Sedangkan, jenis kelamin perempuan sebanyak 19 anak perempuan (51,4%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh

Usia	Frekuensi	Persentase
11 tahun	7	18,9 %
12 tahun	30	81 %
Jumlah	37	100 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa usia yang diteliti di kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh sebanyak 7 siswa yang berusia 11 tahun (18,9%). Sedangkan, 30 siswa yang berusia 12 tahun (81%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan usia siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh

Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase
Sering	15	40,5 %
Kadang - kadang	19	51,4 %
Jarang	3	8,1 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa siswa yang sering sarapan pagi sebanyak 15 siswa (40,5 %), siswa yang kadang – kadang sarapan pagi sebanyak 19 siswa (51,4 %) dan siswa yang jarang sarapan pagi sebanyak 3 siswa (8,1 %).

Tabel 4. Distribusi siswa berdasarkan konsumsi energi SD Negeri 56 Banda Aceh

Konsumsi Energi	Frekuensi	Persentase
Sering	19	48,6 %
Kadang - kadang	18	51,4 %
Jarang	0	0 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang sering konsumsi energi sebanyak 19 siswa (48,6 %) dan siswa yang kadang – kadang konsumsi energi sebanyak 18 siswa (51,4 %).

Tabel 5. Distribusi siswa berdasarkan konsumsi protein SD Negeri 56 Banda Aceh

Konsumsi Energi	Frekuensi	Persentase
Sering	22	49,5 %
Kadang - kadang	15	40,5 %
Jarang	0	0 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa siswa yang sering konsumsi protein sebanyak 22 siswa (49,5 %) dan siswa yang kadang – kadang konsumsi protein sebanyak 15 siswa (40,5 %).

Tabel 6. Nilai Prestasi Belajar siswa kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh

Prestasi Belajar	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	17	54,1 %
Baik	20	45,9 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai prestasi belajar sangat baik sebanyak 17 siswa (54,1 %) dan nilai prestasi belajar baik sebanyak 20 siswa (45,9 %).

Hasil Analisis Bivariat

Hasil dari Analisis Bivariat untuk melihat hubungan sarapan pagi, asupan energi, dan asupan protein terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh.

Tabel 7. Hubungan Sarapan Pagi dengan prestasi belajar kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh

Prestasi Belajar	Sarapan Pagi			Total
	Jarang	Kadang-kadang	Sering	
Baik	3 (8,1 %)	16 (43,2 %)	1 (2,7 %)	20 (54,1 %)
Sangat baik	0	3 (8,1 %)	14 (37,8 %)	17 (45,9 %)
Total	3 (8,1 %)	19 (51,4 %)	15 (40,5 %)	37 (100 %)
$\chi^2 = 23.07$		df = 2	P = 0.000	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 37 siswa, 3 siswa yang jarang sarapan pagi (8,1%) memiliki kategori baik, 16 siswa kadang kadang sarapan pagi (43,2%) memiliki kategori baik, dan 1 siswa sering sarapan pagi (2,7%) dengan kategori baik. Sedangkan, siswa yang kadang-kadang sarapan pagi sebanyak 3 siswa (8,1%) dengan kategori sangat baik dan 14 siswa yang sering sarapan pagi (37,8%) dengan kategori sangat baik.

Hasil analisa data menggunakan uji chi-square didapatkan hasil bahwa p value = 0,000. Ketentuan adanya hubungan jika nilai $p \leq \alpha$, ketentuan nilai $\alpha = 0,05$. Pada penelitian ini hasil sarapan pagi dengan p (0.000) < α (0.05) sehingga, hasil analisa data statistik didapatkan ada hubungan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar di kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh.

Tabel 8. Hubungan konsumsi energi dengan prestasi belajar kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh

Prestasi Belajar	Konsumsi Energi			Total
	Jarang	Kadang-kadang	Sering	
Baik	0	16 (43,2%)	4 (10,8%)	20 (54,1%)
Sangat baik	0	2 (5,4%)	14 (40,5%)	17 (45,9%)
Total	0	18 (48,6%)	19 (51,4%)	37 (100%)
$X^2 = 17.127^a$ $df = 1$ $p = 0.000$				

Berdasarkan Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa dari 37 siswa, 16 siswa kadang kadang yang konsumsi energi (43,2%), dan 4 siswa sering konsumsi energi (10,8%) dengan kategori baik. Sedangkan, siswa yang kadang-kadang konsumsi energi sebanyak 2 siswa (5,4%) dengan kategori sangat baik dan 14 siswa yang sering konsumsi energi (40,5%) dengan kategori sangat baik.

Hasil analisa data menggunakan uji chi-square didapatkan hasil bahwa p value = 0,000. Ketentuan adanya hubungan jika nilai $p \leq \alpha$, ketentuan nilai $\alpha = 0,05$. Pada

penelitian ini hasil konsumsi energi dengan p (0.000) < α (0.05) sehingga, hasil analisa data statistik didapatkan ada hubungan antara konsumsi energi terhadap prestasi belajar di kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh.

Tabel 9. Hubungan konsumsi protein dengan prestasi belajar kelas 6B SD Negeri 56

Prestasi Belajar	Konsumsi Protein			Total
	Jarang	Kadang-kadang	Sering	
Baik	0	14 (37,8%)	6 (16,2%)	20 (54,1%)
Sangat baik	0	1 (2,7%)	16 (43,2%)	17 (45,9%)
Total	0	18 (40,5%)	19 (59,5%)	37 (100%)
$X^2 = 15.672^a$ $df = 1$ $p = 0.000$				

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 37 siswa, 14 siswa kadang kadang yang konsumsi protein (37,8%) memiliki kategori baik, dan 6 siswa sering konsumsi protein (16,2%) dengan kategori baik. Sedangkan, siswa yang kadang-kadang konsumsi protein sebanyak 1 siswa (2,7%) dengan kategori sangat baik dan 16 siswa yang sering konsumsi protein (43,2%) dengan kategori sangat baik.

Hasil analisa data menggunakan uji chi-square didapatkan hasil bahwa p value = 0,000. Ketentuan adanya hubungan jika nilai $p \leq \alpha$, ketentuan nilai $\alpha = 0,05$. Pada penelitian ini hasil konsumsi protein dengan p (0.000) < α (0.05) sehingga, hasil analisa data statistik didapatkan ada hubungan antara konsumsi protein terhadap prestasi belajar di kelas 6B SD Negeri 56 Banda Aceh.

Pembahasan

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, asupan energi dari sarapan pagi, dan asupan protein dari sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa si SD Negeri 56 Banda Aceh, dilakukan pengujian dengan menggunakan SPSS dan menghasilkan nilai p. Hasil yang diperoleh nilai p menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi, asupan energi dari sarapan pagi, dan

asupan protein dari sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri 56 Banda Aceh.

Hal tersebut ditandai dari hasil uji chi-square yang menghasilkan nilai p pada hubungan sarapan pagi, asupan energi dari sarapan pagi, dan asupan protein masing-masing sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Sarapan pagi bagi anak merupakan suatu hal yang penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar bagi anak. Sarapan pagi juga memberikan dampak positif terhadap kehadiran siswa yang baik, prestasi akademik, kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekurangan energi untuk melakukan aktivitasnya di sekolah dan berakibat mengurangi prestasi belajar anak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Rahma F, dengan judul penelitian hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SDN Sawahan 1/340 Surabaya. Hasil penelitian Rahma F tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SDN Sawahan 1/340 Surabaya. Kebiasaan sarapan tersebut harus sesuai dengan asupan yang dibutuhkan, tidak terlalu banyak mengkonsumsi kalori sarapan. Kalori sarapan berlebih juga tidak menjamin prestasi belajar siswa.

Asupan sarapan pagi perlu dijaga kandungan kalorinya, sarapan pagi sering kali disajikan pada satu jenis makanan dengan sumber karbohidrat terbanyak. Kesesuaian asupan karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh sangat penting bagi anak. Apabila terlalu banyak mengkonsumsi makanan dengan kandungan didominasi karbohidrat akan membuat anak mengantuk saat melakukan aktivitas di sekolah, oleh sebab itu perlu menjaga asupan kalori yang terdapat pada menu sarapan anak.

Selain itu, kebutuhan energi setiap individu berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh individu tersebut. Anak usia sekolah kebutuhan energinya berhubungan dengan laju pertumbuhan. Kebutuhan energi individual anak bergantung pada tingkat aktivitas anak dan ukuran tubuhnya. Aktivitas fisik dan kemampuan otak berpikir memerlukan energi yang cukup banyak pada anak usia sekolah.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Mawarni et al, dengan judul penelitian hubungan energi, protein, zat besi dan pendapatan orang tua dengan prestasi belajar. Penelitian Mawarni et al tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan total energi dengan prestasi belajar. Energi dapat memberikan pengaruh pada prestasi belajar karena energi memiliki fungsi untuk menaikkan kadar gula darah untuk sumber energi otak dan dapat meningkatkan produksi asetilkolin yang berperan menghantarkan sinyal syaraf-syaraf otak.

Adapun asupan protein yang direkomendasikan untuk anak usia sekolah adalah 0,95 gram protein per kilogram berat badan untuk usia 4-13 tahun. Memenuhi kebutuhan protein pada anak usia sekolah untuk pertumbuhan dan pemulihan jaringan. Protein terdiri dari asam-asam amino, selain itu protein juga mensuplai energi dalam keadaan energi terbatas dari karbohidrat dan lemak. Protein terbagi dua yaitu hewani dan nabati.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Fadillah et al, dengan judul penelitian hubungan asupan energi, asupan protein, dan status asi eksklusif dengan prestasi belajar siswa SDN Palem 2 Banjarbaru. Penelitian Fadillah et al tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan variabel angka kecukupan protein dengan prestasi belajar siswa. Protein merupakan asupan zat gizi makro yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Salah satu

fungsi protein memperbaiki dan membentuk sel dan jaringan tubuh termasuk otak.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa SD Negeri 56 Banda Aceh mengkonsumsi energi saat sarapan pagi berkategori sering sebanyak 19 siswa dari 37 siswa (48,6%) kemudian mengkonsumsi energi saat sarapan pagi berkategori kadang-kadang sebanyak 18 siswa dari 37 siswa (51,4%)
2. Sebagian besar siswa SD Negeri 56 Banda Aceh mengkonsumsi protein saat sarapan pagi berkategori sering sebanyak 22 siswa dari 37 siswa (49,5%) kemudian mengkonsumsi protein saat sarapan pagi berkategori kadang-kadang sebanyak 15 siswa dari 37 siswa (40,5%).
3. Sebagian besar siswa SD Negeri 56 Banda Aceh memiliki prestasi belajar berkategori baik sebanyak 20 siswa dari 37 siswa (46,9%) kemudian memiliki prestasi belajar berkategori sangat baik sebanyak 17 siswa dari 37 siswa (54,1%).
4. Terdapat hubungan antara sarapan pagi, konsumsi energi dan konsumsi protein terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri 56 Banda Aceh. Ini didasari oleh hasil nilai p masing-masing sebesar $p=0,000$.

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Saran bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan pengetahuan bagi peneliti untuk menambah wawasan. Selain itu diharapkan juga hasil penelitian dapat dijadikan bahan bacaan, informasi atau referensi untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan bahan acuan bagi pihak sekolah untuk menetapkan

kebijakan yang berguna untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

3. Bagi siswa/siswi diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan implementasi bagi siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya melalui disiplin terhadap sarapan pagi.
4. Saran bagi orang tua murid diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan bahan bacaan atau wawasan bagi orang tua akan pentingnya pengaruh sarapan pagi untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Alawiyah T, Sugeng W, Mury K. Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Serta Serat, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Anak Sekolah Dasar Kelas V Usia (10-12 Tahun) di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang. *Nutr Diaita J Gizi - Diet*. 2015;7(1):48–53.
<http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/21661>.
- Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama; 2010.
- Almatsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi Almatsier. 2009.
- Annas M. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar. 2011;1(2).
- Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2017.
- Darmawan GB. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran Menggambar Bangunan SMK Negeri 1 Seyegan. Skripsi. 2016.

- Depdiknas. Panduan Pengembangan Silabus Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran IPA. Depdiknas; 2008.
- DepKes R.I. Pemantauan Pertumbuhan Balita. Departamen Kesehatan RI; 2002.
- Fadillah NA, Marhal R, Rahayu A, Rahman F. Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, dan Status Asi Eksklusif dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Palem 2 Banjarbaru. *J Publ Kesehat Masy Indones.* 2018;5(1):35. doi:10.20527/jpkmi.v5i1.5001.
- Faizah, Siti N. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta. 2012.
- Gibson S, Gunn P. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutr Bull.* 2011;36(1):78–86.
- Hardinsyah H, Aries M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J Gizi dan Pangan.* 2016;7(2):89. doi:10.25182/jgp.2012.7.2.89-96.
- Hariato S. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak di Sekolah. Univ Muhammadiyah Palu. 2019.
- Istianah. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas III SMKN 20 Bekasi. UIN Syarif Hidayatullah; 2008.
- Kadek N, Astari S, Gumala Y, Made N, Cintari, Lely. Perbedaan Kejadian Stunting Berdasarkan Pengetahuan Gizi Ibu dan Asupan Zat Gizi Pada Balita Di Kecamatan Ubud. 2019.
- Kemenkes R. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang nomor 41.; 2014.
- Kementrian Kesehatan. Cara Mengatur Asupan Gizi Dengan Makanan Yang Sehat. Artikel. 2016. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=73>
- Khomsan A. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Grafindo Persada; 2010.
- Kleinman R. Manfaat sarapan untuk prestasi anak. 2013.
- Koop CE. Bright futures: Guidelines for health supervision of infants, children and adolescents. National Center for Education in Maternal and Child Health; 2012.
- Kusumaningsih I. Kebiasaan Sarapan pada Remaja SMA di Kota Bogor dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. 2007.
- Langley-Evans S. Nutrition a Lifespan Approach.; 2009.
- Mawarni LD, Simanungkalit SF. Hubungan energi, protein, zat besi, dan pendapatan orang tua dengan prestasi belajar. *Indones J Heal Dev.* 2020;2(3).
- Moehji S. Ilmu Gizi 2. PT. Bhratara Niaga Media; 2009.
- Ningsih L. Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di SDN Depok Baru VI Tahun 2016. 2016.

- Pattola, Pattola, et al. Gizi Kesehatan dan Penyakit. Yayasan Kita Menulis; 2020.
- Peraturan Pemerintah RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.; 2014:1–96.
- Perdana F, Masyarakat DG. Analisis Jenis ,Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. 2013;8(1):39–46.
- Prabowo, Setyo T. Hubungan Asupan Zink, Jenis Kelamin, dan Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi (Tb/U) Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd 01 Cinere, DEPOK. Skripsi. 2017.
- Rahma F. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya. Kesehatan. 2014;v(3):576–587.
- Ramadhani F. Angka kecukupan gizi 2012 energi protein karbohidrat lemak serat (1). 2012;(1).
- Setiawan MN, Haridito I. Hubungan status gizi dengan tingkat kosentrasi belajar siswa. E-Journal Unesa-Jurnal Kesehat Olahraga. 2015;3(1).
- Sintha R. Sehat Pangkal Cerdas. Kompas; 2001.
- Slameto. Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. Rineka Cipta; 2010.
- Soekirman S. Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat. Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional; 2000.
- Suwanda S. Asuhan Keperawatan Keluarga Bp.Ct dengan Anak AI Menderita Berat Badan Kurang di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta Tahun 2018. 2018.
- Suzan R, Halim R, Nofrianis R. Penyuluhan Sarapan Sehat dan Pemeriksaan Status Gizi pada Anak Usia 4-6 Tahun. J Med. 2018;1(1):22–25.
- Syah M. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru. PT Remaja Rosdakarya; 2010.
- Tu’u T. Peran Disiplin pada Prilaku dan Prestasi Siswa. Grasindo; 2004.
- Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indones. 2018;12(1):14.doi:10.20473/mgi.v12i1.14-20
- Wardoyo HA, Trias mahmudiono. Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. Media Gizi Indones. 2013;9:49–53.
- Wong HK, Wong RT, Seroyer C. The first days of school: How to be an effective teacher. 4 ed. Montain View. CA: Harry K. Wong Publications; 2009.
- Wuryani SE. Psikologi Pendidikan. PT. Grasindo; 2002.