

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN
V SD No. 78/III MUKAI HILIR KEC. SIULAK
MUKAI KAB. KERINCI TAHUN 2019**

KARYA TULIS ILMIAH (KTI)

*Diajukan sebagai
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Diploma Gizi*



Oleh :

**A.D GENO ALVIO
NIM : 1613411001**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS
PADANG**

2019

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN
V SD No. 78/III MUKAI HILIR KEC. SIULAK
MUKAI KAB. KERINCI TAHUN 2019**

KARYA TULIS ILMIAH (KTI)

*Diajukan sebagai
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Diploma Gizi*



Oleh :

**A.D GENO ALVIO
NIM : 1613411001**



**PROGRAM STUDI DIPL. GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS**

PADANG

2019

PROGRAM STUDI D-III GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG
Karya Tulis Ilmiah, Juli 2019

A.D Geno Alvio

HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN V SD No.
78/III MUKAI HILIR KEC. SIULAK MUKAI KAB. KERINCI
TAHUN 2019

vi + 53 halaman, 7 tabel, 0 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan usaha yang dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu terdapat pada faktor fisiologis yang merupakan kecukupan energi atau nutrisi. Untuk memenuhi kecukupan energi atau nutrisi tersebut yaitu dengan sarapan. Bagi anak yang tidak sarapan pagi mempunyai resiko terhadap status gizi. Anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar disekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.

Metode penelitian ini adalah observasional bersifat analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2018-Agustus 2019. Populasi adalah semua siswa yang berjumlah 125 orang dengan sampel sebanyak 41 orang yang diperoleh dengan teknik *Simple Random Sampling*. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari Separuh (53,7%) siswa sudah lulus dengan nilai diatas median, lebih dari separuh (56,1%) siswa menyatakan sering sarapan dan sebagian besar siswa dengan status gizi normal (75,6%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi ($p=0,000$) dan status gizi ($p=0,026$) dengan prestasi belajar siswa.

Kesimpulannya adalah ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019. Diharapkan bagi petugas kesehatan untuk lebih aktif dalam memberikan informasi dan penyuluhan tentang sarapan pagibaik itu untuk masyarakat, keluarga maupun siswa itu sendiri.

Daftar bacaan : 19 (2004-2017)

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya serta Taufik dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Kaya Tulis Ilmiah penelitian Kaya Tulis Ilmiah dasar yang berjudul "Hubungan antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab.Kerinci tahun 2019". Salawat dan salam tidak lupa penulis kirimkan kepada baginda Rasulullah Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju zaman yang serba modern dengan perkembangan ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Ucapan terima kasih kepada orang-orang yang telah membantu dalam penyusunan Kaya Tulis Ilmiah ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan Kaya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Nurhamidah, M. Biomed selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran sehingga tersusunnya Kaya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
2. Bapak dan Ibu dosen Gizi yang telah memberikan ilmu yang paling berharga.
3. Kedua orangtuaku, sebagai wujud rasa hormat dan tanda baktiku, yang telah mendoakanaku, memberikan kasih sayang, pengorbanan, dan dorongan semangat yang tak pernah berhenti sehingga tersusunnya Kaya Tulis Ilmiah ini.
4. Buat diriku sendiri semoga ini merupakan langkah awal untuk mencapai cita-cita.
5. Buat sahabat-sahabatku dan teman-temanku prodi Gizi angkatan 2016 yang telah membantu dalam pembuatan Kaya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari tidak ada manusia yang sempurna. Penyusunan Kaya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang mendukung dari para pembaca untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan Kaya Tulis Ilmiah ini. Semoga Kaya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Dinas Kesehatan	6
1.4.2 Bagi Puskesmas.....	7
1.4.3 Bagi Masyarakat	7
1.4.4 Bagi Keluarga	7
1.4.5 Bagi Peneliti.....	7
1.4.6 Ruang Lingkup.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prestasi Belajar	9
2.1.1 Pengertian Prestasi Belajar.....	9
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	13
2.1.3 Pengukur Prestasi Belajar	16
2.2 Sarapan Pagi	19
2.2.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	19
2.2.2 Manfaat Sarapan Pagi	20
2.2.3 Kerugian Tidak Sarapan Pagi	27
2.3 Status Gizi.....	27
2.3.1 Pengertian gizi	27
2.3.2 Pengertian Status Gizi.....	28
2.3.3 Klasifikasi Status Gizi.....	28
2.3.4 Cara Penilaian Status Gizi	29
2.3.5 Kategori dan Ambang Batas Status gizi Anak.....	34

2.3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	34
2.4	Kerangka Teori	36
2.5	Kerangka Konsep.....	36
2.6	Defenisi Operasional.....	37
2.7	Hipotesa Penelitian	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	38
3.2	Waktu dan Tempat.....	38
3.3	Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel.....	38
3.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	39
3.4.1	Data Primer	39
3.4.2	Data Sekunder	40
3.5	Pengolahan Data	40
3.6	Analisis Data.....	41
3.6.1	Analisis Data Univariat	41
3.6.2	Analisis Data Bivariat	41
3.7	Etika Penelitian	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Analisa Situasi	43
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.1.2	Gambaran Umum Demografi.....	43
4.2	Gambaran Umum Responden	43
4.2.1	Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
4.3	Analisis Univariat	44
4.3.1	Distribusi Prestasi Belajar Sisw	44
4.3.2	Distribusi Sarapan Pagi.....	45
4.3.3	Distribusi Status Gizi	47
4.4	Analisis Bivariat	48
4.4.1	Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa	48
4.4.2	Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	52
5.2	Saran	52
5.2.1	Bagi Dinas Kesehatan	52
5.2.2	Bagi Puskesmas	52
5.2.3	Bagi Masyarakat dan Kelurahan Balai Gadang	53
5.2.4	Bagi Keluarga	53

5.2.5 Bagi Peneliti.....53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
1.1 Hasil Ujian Siswa Kelas I – VI SD N0.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Semester I Tahun Ajaran 2018/2019.....	4
4.1 Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin Kelas IV dan V SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019.....	44
4.2 Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Prestasi Belajar di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019.....	44
4.3 Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Sarapan Pagidi SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019	45
4.4 Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Status Gizi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019	47
4.5 Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019.....	48
4.6 Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

NomorLampiran

1. Kuesioner Penelitian
2. Rincian Biaya Penelitian
3. Jadwal Penelitian
4. Dummy Tabel
5. Hasil SPSS
6. Hasil Output
7. Dokumentasi Hasil Belajar Siswa
8. Dokumentasi Penelitian
9. Lembaran Konsultasi Pembimbing
10. Surat Izin Penelitian
11. Surat Pengambilan Data
12. Surat Keterangan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi yang berharga bagi bangsa, karena mereka yang akan menjadi penerus generasi bangsa selanjutnya. Kualitas bangsa di masa yang akan datang juga ditentukan oleh kualitas anak-anak sehingga mulai dari sejak dini harus ditingkatkan secara sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto, 2008). Karena tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan secara berkelanjutan. Kualitas sumber daya manusia memainkan peranan penting dalam pembangunan bangsa.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa di masa yang akan datang, sehingga akan mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa itu sendiri. Pemerintah memberikan perhatian khusus dalam membuat kebijakan antara lain : pemenuhan sarana perundang-undangan tentang pendidikan, anggaran pendidikan serta penyempurnaan kurikulum pendidikan nasional (Subandowo, 2009).

Tercapainya tujuan dari pendidikan nasional terlihat dari prestasi belajar anak yang telah diraih. Prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan pengetahuan yang baik pula (Sadirman, 2004). Prestasi belajar bagi siswa sangat penting, sebab prestasi belajar akan menentukan kemampuan siswa dan menentukan naik tidaknya siswa ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan usaha yang dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak

dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Hasil prsetasi belajar bersifat dokumentatif yang di nyatakan dengan nilai rapor dan ulangan harian (Sardiman, 2002 dalam La Fua, dkk, 2016).

Anak sekolah dasar menurut WHO (*World Health Organisation*) yaitu golongan anak yang berusia antara 6-12 tahun. Pada masa ini, anak cenderung mengikuti pola makan teman sebayanya, yang kadang tidak mengandung cukup zat-zat pembangun. Aktivitas sekolah juga membuat anak mengabaikan kebutuhan fisiknya. Menurut *American Dietetic Association*, anak yang selalu sarapan memiliki daya konsentrasi, keterampilan menyelesaikan masalah, serta koordinasi mata-tangan yang lebih baik juga kreatif dan rajin (Riyanti, 2007 dalam Hanif, 2016).

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang akan mendukung prestasi. salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu terdapat pada faktor fisiologis yang merupakan kecukupan energi atau nutrisi. Untuk memenuhi kecukupan energi atau nutrisi tersebut yaitu dengan sarapan.

Sarapan adalah salah satu pemenuhan nutrisi yang sangat berperan dalam mengaktifkan daya kinerja tubuh dan tidak gampang lelah (Hidayat, 2011). Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemaampuan fisik (Martianto, 2005). Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan faktor gaya hidup. Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah (Adolphus et al., 2013 dalam Iqbal

2015). Untuk mempertahankan tingkat metabolisme yang lebih tinggi ini, kelangsungan penyediaan energi yang berasal dari glukosa yang dibutuhkan, maka konsumsi sarapan penting dalam menyediakan energi yang cukup untuk pagi hari (Deshmukh-Taskar et al., 2010 dalam Iqbal, 2015).

Hal serupa juga diungkapkan oleh Hoyland et al (2009) dalam Iqbal (2015) bahwa terdapat efek positif dari sarapan pada anak yang berperan dalam kemampuan kognitif, tingkah laku dan prestasi di sekolah, dengan kata lain terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa. Hal ini juga dipertegas oleh hasil penelitian La Fua (2016) di SD Negeri 01 Gunung Sari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utarayang menunjukkan ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Data yang diperoleh dari SD N0.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci dari hasil prestasi siswa yang ditunjukkan dalam hasil rapor siswa pada semester I yang di ambil pada pertengahan bulan Desember 2018, menunjukkan masih banyak siswa yang nilainya di bawah rata-rata. Berikut nilai rata-rata siswa sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Hasil Ujian Siswa Kelas I – VISD N0.78/III
Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci
Semester I Tahun Ajaran 2018/2019**

No	Kelas	Nilai Rata-Rata
1	Kelas I	72,27
2	Kelas II	72,53
3	Kelas III	71,26
4	Kelas IV	74,95
5	Kelas V	73,43
6	Kelas VI	74,27

Hasil survey awal tentang sarapan pagi yang dilakukan terhadap 20 orang siswa SD N0.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci yang dilakukan secara acak ternyata baru 9 orang (45%) yang menyatakan sudah sarapan pagi dan 11 orang (55%) menyatakan tidak sarapan pagi.

Bagi anak yang tidak sarapan pagi mempunyai resiko terhadap status gizi. Anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar disekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal (Gibney, 2009 dalam Sa'adah, 2014). Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah.

Menurut Arikunto (2006) dalam Sa'adah (2014), prevalensi anak gizi buruk dan kurang, sangat pendek dan pendek, serta sangat kurus dan kurus merupakan salah satu indikator yang digunakan dalam Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM).

Di Indonesia prevalensi anak usia 5-12 tahun yang tergolong sangat pendek dan pendek (berdasarkan indeks TB/U) adalah 8,3% dan 19,4%. Sedangkan

prevalensi sangat kurus dan kurus (berdasarkan indeks IMT/U) adalah 3,4% dan 7,5%. Sementara di provinsi jambi prevalensi anak sangat pendek lebih tinggi yaitu 9,8% dan pendek lebih rendah dari yaitu 18,9%. Sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus lebih tinggi dari data nasional yaitu 5,5% dan 8,5% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “**Hubungan Antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019**”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang menjadi permasalahan dalam hal ini adalah apakah hubungan antara sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi siswa kelas IV dan V berdasarkan prestasi belajar di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.
- b. Diketuainya distribusi siswa kelas IV dan V berdasarkan sarapan pagi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.
- c. Diketuainya distribusi siswa kelas IV dan V berdasarkan status gizi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.
- d. Diketuainya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.
- e. Diketuainya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Dinas Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi dalam perencanaan program perbaikan gizi masyarakat dan promosi kesehatan dalam upaya menyampaikan 10 pesan Gizi Seimbang yang salah satunya adalah sarapan pagi oleh pemerintah setempat khususnya.

1.4.2 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai media informasi dan bahan masukan dalam rangka kegiatan perencanaan selanjutnya pada program gizi dan promosi kesehatan.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih meningkatkan peran pendukung keluarga yaitu norma atau aturan yang berkembang dan meningkatkan dukungan pemangku kepentingan.

1.4.4 Bagi Siswa dan Keluarga

Hasil penelitian ini secara langsung memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran siswa dan keluarga tentang pentingnya sarapan pagi terutama untuk anak usia sekolah serta mendukung program perbaikan gizi.

1.4.5 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dalam menganalisis secara ilmiah suatu permasalahan dengan mengaplikasikan teori-teori yang ada dan teori-teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Program Studi D-III Gizi STIKES Perintis Sumbar.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini meneliti tentang hubungan antara sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019. Penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan November 2018 – Agustus 2019 di Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prestasi Belajar

2.1.1 Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 895)

berarti :

- a. Penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan guru,
- b. Kemampuan yang sungguh-sungguh ada atau dapat diamati (*actual ability*) dan yang dapat diukur langsung dengan test tertentu.

Menurut Sumadi Suryabrata (2006: 297), prestasi dapat pula didefinisikan sebagai berikut : “nilai merupakan perumusan terakhir yang dapat diberikan oleh guru mengenai kemajuan/prestasi belajar siswa selama masa tertentu”. Jadi, prestasi adalah hasil usaha siswa selama masa tertentu melakukan kegiatan.

Menurut pendapat Hutabarat (1995: 11-12), hasil belajar dibagi menjadi empat golongan yaitu :

- a. Pengetahuan, yaitu dalam bentuk bahan informasi, fakta, gagasan, keyakinan, prosedur, hukum, kaidah, standar, dan konsep lainnya.
- b. Kemampuan, yaitu dalam bentuk kemampuan untuk menganalisis, mereproduksi, mencipta, mengatur, merangkum, membuat generalisasi, berfikir rasional dan menyesuaikan.

- c. Kebiasaan dan keterampilan, yaitu dalam bentuk kebiasaan perilaku dan keterampilan dalam menggunakan semua kemampuan
- d. Sikap, yaitu dalam bentuk apresiasi, minat, pertimbangan dan selera.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil usaha siswa yang dapat dicapai berupa penguasaan pengetahuan, kemampuan kebiasaan dan keterampilan serta sikap setelah mengikuti proses pembelajaran yang dapat dibuktikan dengan hasil tes. Prestasi belajar merupakan suatu hal yang dibutuhkan siswa untuk mengetahui kemampuan yang diperolehnya dari suatu kegiatan yang disebut belajar. Hasil belajar yang sering disebut dengan istilah “scholastic achievement” atau “academic achievement” adalah keseluruhan kecakapan dan hasil yang dicapai melalui proses belajar mengajar di sekolah yang dinyatakan dengan angka-angka atau nilai-nilai berdasarkan tes hasil belajar (Ekawarna, 2009:40).

Sementara menurut Hamalik (2003:155) hasil belajar adalah perubahan tingkah laku pada diri siswa, yang dapat diamati dan dapat diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan itu.

Lalu Suprijono (2009:5) mengemukakan hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Merujuk pemikiran Suprijono (2009:5-6), hasil belajar berupa hal-hal berikut ini:

- a. Informasi verbal yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik lisan maupun tertulis. Kemampuan merespon secara spesifik terhadap rangsangan spesifik. Kemampuan tersebut tidak

memerlukan manipulasi simbol, pemecahan masalah maupun penerapan aturan.

- b. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang. Keterampilan intelektual terdiri dari kemampuan mengategorisasikan, kemampuan analitis-sintesis fakta-konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Keterampilan intelektual merupakan kemampuan melakukan aktivitas kognitif bersifat khas.
- c. Strategi kognitif yaitu kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri. Kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- d. Keterampilan motorik yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terwujud otomatisme gerak jasmani.
- e. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berupa kemampuan menginternalisasi dan eksternalisasi nilai-nilai. Sikap merupakan kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku.

Sedangkan pendapat lain yang dikemukakan oleh Suprijono (2009:6-7) mencakup domain kognitif, domain afektif dan domain psikomotor.

a. Domain Kognitif

Beberapa aspek yang mencakup dalam domain kognitif adalah knowledge (pengetahuan, ingatan), comprehension (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), application (menerapkan), analisis

(menguraikan, menentukan hubungan), synthesis (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), dan evaluation (menilai).

b. Domain Afektif

Beberapa aspek yang mencakup dalam domain afektif adalah receiving (sikap menerima), responding (memberikan respon), valuing (nilai), organization (organisasi), characterization (karakterisasi).

c. Domain Psikomotor

Beberapa aspek yang tercakup dalam domain kognitif adalah initiatory, pre-routine, routinized, keterampilan produktif, teknik, fisik, sosial, manajerial, intelektual.

Sedangkan menurut Suprijono (2009:7), hasil pembelajaran meliputi kecakapan, informasi, pengertian dan sikap. Pengertian ini diperkuat oleh Ekawarna (2009:40) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa sebagai hasil kegiatan pembelajaran, yang terdiri atas empat macam, yaitu : pengetahuan, keterampilan intelektual, keterampilan motorik dan sikap.

Selanjutnya menurut Ekawarna (2009:41) yang dimaksud dengan hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses pengajaran yang dilakukan oleh guru. Hasil belajar ini biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf, atau kata-kata baik, sedang, kurang, dan sebagainya.

Dengan demikian dari pendapat tersebut di atas, hasil belajar dapat disimpulkan, bahwa hasil belajar adalah kecakapan atau kemampuan yang

diperoleh siswa setelah mengikuti proses pengajaran yang diamati dan diukur dalam bentuk angka, huruf, atau kata-kata baik.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi belajar mempunyai hubungan erat dengan kegiatan belajar, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar baik yang berasal dari dalam individu itu sendiri maupun faktor yang berasal dari luar individu. Menurut Ngalim Purwanto (2010: 107), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah :

a. Faktor dari dalam diri individu

Terdiri dari faktor fisiologis. Faktor fisiologis adalah kondisi jasmani dan kondisi panca indera. Sedangkan faktor psikologis yaitu bakat, minat, kecerdasan, motivasi berprestasi dan kemampuan kognitif.

b. Faktor dari luar individu

Terdiri dari faktor lingkungan dan faktor instrumental. Faktor lingkungan yaitu lingkungan sosial dan lingkungan alam. Sedangkan faktor instrumental yaitu kurikulum, bahan, guru, sarana, administrasi, dan manajemen.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Muhibbin Syah (2011: 145) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi 3 macam, yaitu :

- a. Faktor internal, yang meliputi keadaan jasmani dan rohani siswa.
- b. Faktor eksternal yang merupakan kondisi lingkungan di sekitar siswa.
- c. Faktor pendekatan belajar yang merupakan jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

Berhasil dan tidaknya seseorang dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa adalah faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2006: 68) faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya hasil belajar siswa adalah :

a. Faktor yang berasal dari dalam diri siswa

1. Faktor fisiologis terdiri dari :

- a) Kondisi fisiologis
- b) Kondisi panca indera

2. Faktor psikologis

- a) Minat
- b) Kecerdasan
- c) Bakat
- d) Motivasi
- e) Kemampuan kognitif

b. Faktor yang berasal dari luar diri siswa

1. Faktor lingkungan terdiri dari :

- a) Lingkungan alami
- b) Lingkungan sosial budaya

2. Faktor instrumental

- a) Kurikulum
- b) Program
- c) Sarana dan fasilitas
- d) Guru

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis ini menyangkut kondisi jasmani/kondisi fisik siswa selama belajar.

Sedangkan faktor psikologis meliputi aspek :

1. Minat belajar siswa. Minat belajar yang besar cenderung menghasilkan prestasi yang tinggi, sebaliknya minat belajar yang kurang akan menghasilkan prestasi belajar yang rendah.

2. Kecerdasan/intelegensi. Seseorang yang memiliki intelegensi yang baik umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik.

3. Motivasi belajar

4. Bakat siswa

5. Kemampuan kognitif siswa

6. Sikap siswa terhadap mata pelajaran.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi lingkungan fisik dan sosial serta instrumen yang berupa kurikulum, program, metode mengajar, guru, sarana dan fasilitas.

2.1.3 Pengukur Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar yang berupa pengetahuan dan keterampilan yang dapat diukur dengan tes. Menurut pendapat Nana Sudjana (2005: 22) prestasi belajar terdiri dari 3 ranah yaitu:

- a. Ranah kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- b. Ranah afektif, berkenaan dengan sikap nilai yang terdiri dari lima aspek, yaitu penerimaan, jawaban dan reaksi, penilaian, organisasi, internalisasi. Pengukuran ranah afektif tidak dapat dilakukan setiap saat karena perubahan tingkah laku siswa dapat berubah sewaktu-waktu.
- c. Ranah Psikomotorik, berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Pengukuran ranah psikomotorik dilakukan terhadap hasil-hasil belajar yang berupa penampilan.

Sedangkan menurut Muhibbin Syah (2010: 140) mengatakan bahwa:

“Evaluasi yang berarti pengungkapan dan pengukuran hasil belajar itu pada dasarnya merupakan penyusunan deskripsi siswa, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Namun perlu penyusunan kemukakan bahwa kebanyakan pelaksanaan evaluasi cenderung bersifat kuantitatif, lantaran simbol angka atau skor untuk menentukan kualitas keseluruhan kinerja akademik siswa dianggap nisbi.”

Menurut Muhibbin Syah (2010: 152) pengukuran keberhasilan belajar yaitu sebagai berikut :

- a. Evaluasi Prestasi Kognitif

Mengukur keberhasilan siswa yang berdimensi kognitif (ranah cipta) dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik dengan tes tertulis maupun tes lisan dan perbuatan. Karena semakin membengkaknya jumlah siswa di sekolah-sekolah, tes lisan dan perbuatan hampir tak pernah digunakan lagi.

Alasan lain mengapa tes lisan khususnya kurang mendapat perhatian ialah karena pelaksanaannya yang *face to face* (berhadapan langsung).

b. Evaluasi Prestasi Afektif

Dalam merencanakan penyusunan instrumen tes prestasi siswa yang berdimensi aktif (ranah rasa) jenis-jenis prestasi internalisasi dan karakteristik seyogyanya mendapat perhatian khusus. Alasannya, karena kedua jenis prestasi ranah rasa itulah yang lebih banyak mengendalikan sikap dan perbuatan siswa. Salah satu bentuk tes ranah rasa yang populer ialah “Skala Likert” (*Likert Scale*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan/sikap orang.

c. Evaluasi Prestasi Psikomotorik

Cara yang dipandang tepat untuk mengevaluasi keberhasilan belajar yang berdimensi ranah psikomotor (ranah karsa) adalah observasi. Observasi dalam hal ini dapat diartikan sebagai sejenis tes mengenai peristiwa, tingkah laku atau fenomena lain, dengan pengamatan langsung. Namun, observasi harus dibedakan dari eksperimen, karena eksperimen pada umumnya dipandang sebagai salah satu cara observasi.

Gronlund 1977 (dalam Saifuddin Azwar, 1996: 18) merumuskan beberapa prinsip dasar dalam pengukuran prestasi yaitu sebagai berikut :

- a. Tes prestasi harus mengukur hasil belajar yang telah dibatasi secara jelas sesuai dengan tujuan intruksional.
- b. Tes prestasi harus mengukur suatu sampel yang representatif dari hasil belajar dan dari materi yang dicakup oleh program intruksional atau pengajaran.

- c. Tes prestasi harus berisi item-item dengan tipe yang palingcocok guna mengukur hasil belajar yang diinginkan.
- d. Tes prestasi harus dirancang sedemikian rupa agar sesuai dengan tujuan penggunaan hasilnya.
- e. Reliabilitas tes prestasi harus diusahakan setinggi mungkin dan hasil ukurnya ditafsirkan dengan hati-hati.
- f. Tes prestasi harus dapat digunakan untuk meningkatkan belajar para anak didik.

Dengan demikian hasil belajar siswa dapat diukur dengan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Ketiga ranah tersebut menjadi objek penelitian hasil belajar. Dari ketiga ranah tersebut, ranah kognitiflah yang paling banyak dinilai oleh guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai bahan pengajaran.

2.2 Sarapan Pagi

2.2.1 Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010). Manusia membutuhkan sarapan karena dalam sarapan diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena di malam hari tubuh tetap

melakukan proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya.

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jevig, 2010 dalam Hanif 2016).

Konsumsi sarapan dimulai antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian atau sekitar 15-30% dari kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup seja, aktif dan cerdas dengan kadar tidak lebih dari 300-400 kkal atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 1.400-1.500 kkal (Hardinsyah, 2012). Barton et al (2005) dan Affenito et al (2005) di Amerika menetapkan sarapan dari jam 5-10 pagi pada hari sekolah dan jam 5-11 pada hari libur. Batasa ini tidak tepat karena jam 10 adalah saatnya morning tea atau snack pagi. Sarapan yang baik adalh bila selalu dilakukan pada hari bukan menjelang makan siang dan tidak perlu dibedakan antara saat hari kerja/ sekolah dan hari libur (Hardinsyah, 2012).

2.2.2 Manfaat Sarapan Pagi

Menurut Depkes (2011) sarapan sangat penting diberikan pada pelajar karena bukan sekedar pengganjal perut, tapi juga memberika energi agar kita bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal dan tidak cepat

mengantuk. Sarapan juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh dan membiasakan sarapan akan membantu fokus dalam mengerjakan tugas. Penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian, sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh positif terhadap pelajar (Depkes, 2011).

Menurut Sunarti (2006), kebiasaan makan pagi sangat penting bagi tubuh karena lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong serta kadar gula akan menurun sehingga pasokan energi ke otak kurang ketika meninggalkan makan pagi.

Sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak usia sekolah, sarapan pagi memiliki banyak manfaat, antara lain :

1. Menurunkan resiko obesitas

Penelitian perbandingan pengaruh antara program sarapan pagi di sekolah dengan program sarapan siang di sekolah terhadap pencegahan resiko obesitas yang dilakukan menggunakan panel data lebih dari 13.500 sekolah menunjukkan hasil bahwa program sarapan pagi di sekolah lebih berpengaruh terhadap pencegahan resiko obesitas pada anak (Millimet et al., 2010).

Orang yang tidak makan pagi merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang makan pagi karena asupan energi

cenderung meningkat ketika makan pagi dilewatkan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah sehingga glikogen disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Siagian, 2010).

2. Meningkatkan konsentrasi dan prestasi

Berdasarkan penelitian terhadap 133 siswa sekolah dasar di Philadelphia dan Baltimore dengan hasil anak yang membiasakan sarapan pagi memiliki perbaikan yang besar dalam nilai matematika dibandingkan anak yang jarang melakukan sarapan pagi. Sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa sehingga siswa mudah memahami pelajaran yang diberikan gurunya (Murphy, 2007).

Jarak makan malam dengan makan pagi pada esoknya selama sekitar 10-12 jam . Hal tersebut menunjukkan tubuh puasa dari makanan selama 10-12 jam. Selama itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal.

Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Kumala, 2013).

3. Mengurangi resiko anemia

Hasil penelitian lain pada murid SD Negeri 3 Manado kelas 4, 5 dan 6 dilihat bahwa anak yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi akan lebih mudah mengarah ke anemia dibandingkan dengan anak yang memiliki kebiasaan makan pagi (Tandirerung et al., 2013). Penelitian oleh Murphy (2007) menunjukkan bahwa anak-anak yang melewatkan sarapan pagi lebih cenderung menunjukkan gejala anemia seperti lesu, pucat, dan tidak bergairah. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian di SDN Cembaya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia (Sirajuddin & Masni, 2015).

Teori ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Shill et al. (2014) yang didapatkan hasil terdapat hubungan antara anemia pada anak dan wanita di bangladesh dengan ketiadaan kebiasaan sarapan pada anak dan wanita.

4. Status gizi yang normal

Berdasarkan penelitian yang dilakukan SDN Banyuanyar III Kota Surakarta didapatkan hasil bahwa 19,1% subjek yang memiliki status gizi kurang dan 8,5% subjek yang memiliki status gizi lebih tidak terbiasa makan pagi, sedangkan 62,8% subjek yang memiliki status gizi normal, 7% yang memiliki status gizi kurang dan 30,2% subjek yang memiliki status gizi lebih cenderung terbiasa melakukan makan pagi.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi (Ambarwati, 2014). Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi makanan jajanan. Jajan yang terlalu

sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai snack antar waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung energi dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi gemuk atau status gizi lebih, sedangkan makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es, permen maka anak ini merupakan anak yang rendah gizi terutama kalori sehingga kalau ini dikonsumsi tiap hari maka anak akan menjadi gizi kurang. (Ethasari, 2014).

5. Terhadap kemampuan fisik

Energi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Dalam jangka panjang kekurangan energi dan berbagai vitamin-vitamin akan menyebabkan keseimbangan energi negatif. Gejala yang dapat ditimbulkan pada anak adalah kurang konsentrasi, gelisah, lemah, cengeng, kurang bersemangat, dan penurunan daya tahan terhadap penyakit infeksi (Almatsier, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan dengan sarapan anak menjadi jarang sakit, pusing, dan sakit perut. Selain itu anak mempunyai stamina, disiplin, dan kerja sama yang lebih baik (Brown et al., 2008).

Penelitian lain yang dilakukan terhadap 4326 anak sekolah usia 10-16 tahun menunjukkan anak yang terbiasa sarapan berhubungan signifikan

dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan juga tingkat *cardiorespiratory fitness* (Sandercock et al., 2010). Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

6. menurunkan resiko diabetes tipe 2

Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular daripada anak-anak yang terbiasa sarapan pagi setiap hari. Peningkatan resistensi insulin, HbA1c, dan glukosa puasa terjadi pada anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi.

Diantara anak-anak yang terbiasa sarapan pagi, anak-anak yang makan sereal tinggi serat memiliki resistensi insulin yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang makan sarapan dengan sereal rendah serat atau sejenis lainnya (Donin et al., 2014).

Peningkatan kadar glukosa 3 kali lebih besar dibanding peningkatan insulin, hal tersebut membuat insulin menjadi resisten. Resistensi insulin pada orang yang melewatkan sarapan pagi karena terjadi akumulasi respon yang berbeda pada konsumsi makanan dikemudian hari. Resistensi insulin juga dapat dipengaruhi oleh kadar FFA (*Free Fatty Acid*) dalam plasma. Kadar FFA rendah pada saat orang melakukan sarapan pagi dan

akan tinggi saat orang melewatkan sarapan pagi. Tingkat FFA tinggi pada hari tanpa sarapan yang cenderung merusak insulin dalam merangsang penggunaan glukosa dan pembuangan glukosa (Astbury et al., 2011).

Seseorang yang tidak sarapan, pastilah tubuh tidak berada dalam yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang akan diambil (Moehji, 2009).

Sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar, sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

2.2.3 Kerugian tidak Sarapan Pagi

Seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik (Khomsan, 2010). Selain itu, bila tidak sarapan dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan

memecahkan suatu masalah menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun (Khomsan, 2010).

Kebiasaan tidak sarapan yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi yang berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan dalam jangka waktu yang lama akan berakibat buruk dalam penampilan intelektualnya, prestasi disekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

2.3 Status Gizi

2.3.1 Pengertian Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2001). Sedangkan menurut Almatsier (2004) gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.

2.3.2 Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Sedangkan menurut Supariasa (2001) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel

tertentu. Contoh : gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

2.3.3 Klasifikasi Status Gizi

Menurut Supariasa (2001), dalam menentukan klasifikasi status gizi harus ada ukuran baku yang disebut *reference*. Baku antropometri yang sekarang digunakan di Indonesia adalah WHO-NCHS. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Depkes dalam Pemantauan Status Gizi (PSG) anak balita tahun 1999 menggunakan baku rujukan World Health Organization-Nasional Centre For Health Statistic (WHO-NCHS). Pada Loka Karya Antropometri tahun 1975 telah diperkenalkan baku Harvard. Berdasarkan Semi Loka Antropometri. Ciloto, 1991 telah direkomendasikan penggunaan baku rujukan WHO-NCHS (Gizi Indonesia, Vol. XV No. 2 tahun 1990).

Berdasarkan baku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu :

- a. Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas.
- b. Gizi baik untuk *well nourished*.
- c. Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori Malnutrition*).
- d. Gizi buruk untuk *severe PCM*, termasuk maramus, marasmik-kwasiorkor dan kwasiorkor.

2.3.4 Cara Penilaian Status Gizi

Menurut Supariasa (2001), penilaian status gizi dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung
 1. Antropometri
 2. Klinis

3. Biokimia

4. Biofisik

- b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1. Survei konsumsi makanan

2. Statistik vital

3. Faktor ekologi

Dalam penelitian ini, untuk menentukan status gizi digunakan indeks antropometri. Antropometri berasal dari kata antropos dan metros. Antropos artinya tubuh dan metros artinya ukuran. Jadi antropometri adalah ukuran dari tubuh. Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Gangguan ini biasanya terlihat dari pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur dan berat badan menurut tinggi badan. Dari masing-masing indeks antropometri tersebut mempunyai beberapa kebaikan dan kelemahan. Menurut Soekirman dalam Isdaryanti (2007) :

- a. Indikator BB/U

Indikator BB/U dapat normal, lebih rendah atau lebih tinggi setelah dibandingkan dengan standar WHO. Apabila BB/U normal digolongkan pada status gizi buruk. BB/U rendah dapat berarti berstatus gizi kurang atau buruk BB/U tinggi dapat digolongkan berstatus gizi lebih.

1. Kelebihan

- a) Dapat dengan mudah dan cepat dimengerti oleh masyarakat umum
- b) Sensitif untuk melihat perubahan status gizi dalam jangka waktu pendek
- c) Dan dapat mendeteksi kegemukan

2. Kelemahan

- a) Interpretasi status gizi dapat keliru apabila terdapat oedema
- b) Data umur yang akurat sering sulit diperoleh
- c) Kesalahan pada saat pengukuran karena pakaian anak yang tidak dilepas dan anak bergerak
- d) Masalah sosial budaya setempat yang mempengaruhi orang tua untuk tidak menimbang anaknya karena dianggap seperti barang dagangan

b. Indikator TB/U

Mereka yang diukur dengan indikator TB/U dapat dinyatakan TB-nya normal, kurang dan tinggi menurut standar WHO. Bagi yang TB/U kurang menurut WHO dikategorikan stunted yang diterjemahkan “sebagai pendek tak sesuai umurnya”. Tingkat keparahannya dapat digolongkan menjadi ringan, sedang dan berat. Hasil pengukuran menggambarkan status gizi masa lampau. Seseorang yang tergolong pendek tak sesuai umur kemungkinan keadaan gizi masa lalu tidak baik. Berbeda dengan berat badan rendah yang diukur dengan BB/U yang mungkin dapat diperbaiki dalam waktu pendek, baik pada anak maupun dewasa. Indikator TB/U menggambarkan status gizi masa lampau :

1. Kelebihan

- a) Dapat memberikan gambaran riwayat gizi masa lampau
- b) Dapat dijadikan indicator keadaan sosial ekonomi penduduk

2. Kelemahan

- a) Kesulitan dalam melakukan pengukuran panjang badan pada kelompok usia balita
- b) Tidak dapat menggambarkan keadaan gizi saat ini
- c) Memerlukan data umur yang akurat yang sering sulit diperoleh di negaranegara berkembang
- d) Kesalahan sering dijumpai pada pembacaan skala ukur, terutama bila dilakukan oleh petugas non profesional

c. Indikator BB/TB

Pengukuran antropometri terbaik adalah menggunakan indikator BB/TB. Ukuran ini dapat menggambarkan status gizi saat ini dengan lebih sensitif dan spesifik. Artinya mereka yang BB/TB kurang, dikategorikan sebagai kurus atau wasted. Indikator BB/TB ini diperkenalkan oleh Jelliffe pada tahun 1996 dan merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini, terutama bila data umur yang akurat sulit diperoleh. Oleh karena itu indikator BB/TB merupakan indikator independent terhadap umur.

1. Kelebihan

- a) Independent terhadap umur dan ras
- b) Dapat menilai status “kurus” dan “gemuk” dan keadaan merasmus atau KEP berat lain.

2. Kelemahan

- a) Kesalahan pada saat pengukuran karena pakaian anak tidak dilepas atau bergerak terus.
- b) Masalah sosial budaya setempat yang mempengaruhi orang tua untuk tidak menimbangankan anaknya karena dianggap seperti barang dagangan.
- c) Kesulitan dalam melakukan pengukuran panjang atau tinggi badan anak pada kelompok balita.
- d) Kesalahan sering dijumpai pada pembacaan skala ukur terutama bila dilakukan oleh petugas non professional.
- e) Tidak dapat memberikan gambaran apakah anak tersebut pendek normal atau panjang.

Diantara bermacam-macam indek antropometri, BB/U merupakan indikator yang paling umum digunakan sejak 1972 dan dianjurkan juga menggunakan TB/U dan BB/TB untuk membedakan apakah kekurangan gizi terjadi kronis atau akut. Keadaan gizi kronis atau akut mengandung arti terjadi keadaan yang dihubungkan dengan masa lalu dan waktu sekarang. Pada keadaan kurang gizi kronis .BB/U dan TB/U rendah tetapi BB/TB normal.

2.3.5 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Menurut keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995 tahun 2010, kategori dan ambang batas status gizi anak adalah sebagai mana terdapat pada table 2.1 dibawah ini :

Tabel. 2.1.
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Gizi Buruk Gizi Kurang Gizi Baik Gizi Lebih	< -3 Sd -3 SD sampai dengan <-2 SD -2 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Pendek Pendek Normal Tinggi	< -3 Sd -3 SD sampai dengan <-2 SD -2 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Kurus Kurus Normal Gemuk	< -3 Sd -3 SD sampai dengan <-2 SD -2 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Kurus Kurus Normal Gemuk	< -3 Sd -3 SD sampai dengan <-2 SD -2 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus Kurus Normal Gemuk Obesitas	< -3 Sd -3 SD sampai dengan <-2 SD -2 SD sampai dengan 1 SD > 1 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD

Sumber : Kepmenkes RI 1995/Menkes/SK/XII/2010

2.3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Secara Langsung

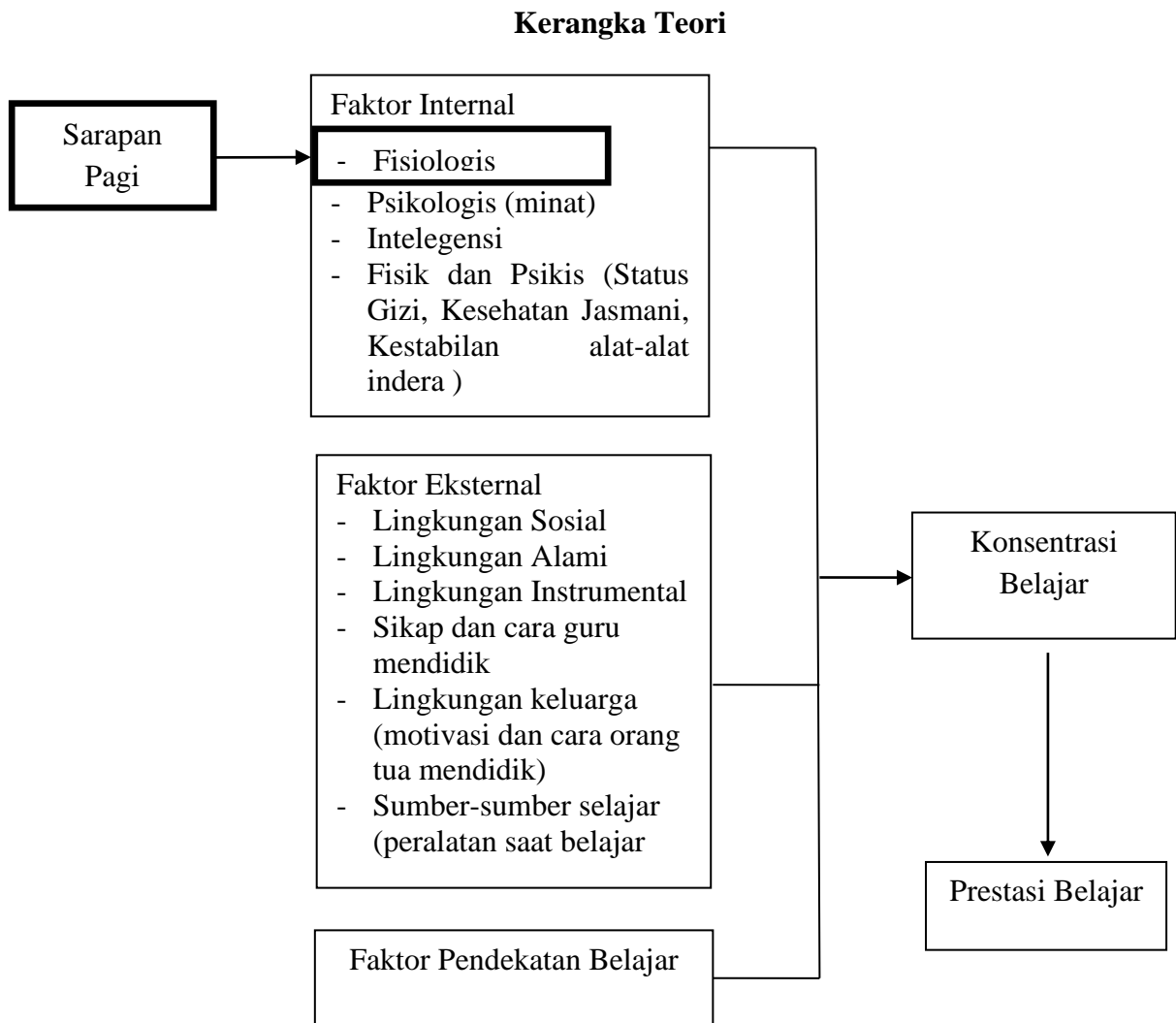
Secara langsung status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan pengakit infeksi. Gizi kurang pada anak sekolah dan remaja disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat gizi dalam tubuh dan penyakit infeksi.

Penyakit infeksi dapat memoperburuk keadaan gizi, dan keadaan gizi yang jelek dapat mempermudah terkena penyakit infeksi (Supariasa,2001).

b. Secara Tidak Langsung

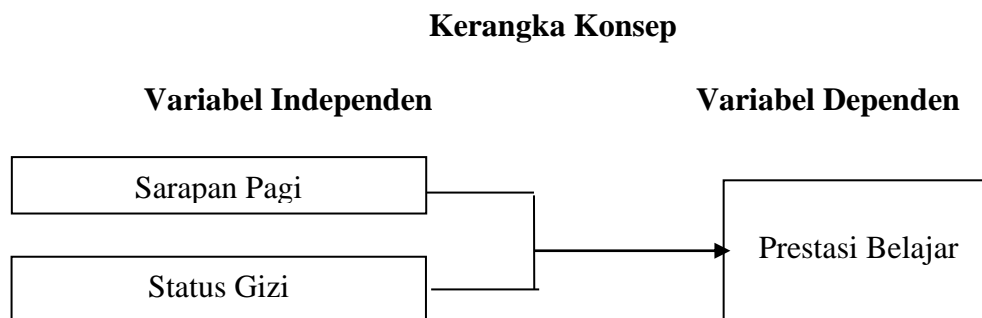
Secara tidak langsung status gizi anak sekolah dan remaja dipengaruhi oleh gaya hidup, social ekonomi dan demografi (Depkes RI, 2005). Gaya hidup meliputi kebiasaan makan pagi, aktivitas fisik, kebiasaan minum obat, dan lain-lain.

2.4 Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi dari Ahmadi (2008); Slameto, (2010); Syah (2010)

2.5 Kerangka Konsep



2.6 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
1	Prestasi Belajar	Adalah skor pencapaian observasi hasil tes atau ujian yang diperoleh siswa dimana ujian tersebut sebagai pengukuran hasil belajar siswa (Umar, 2010).	Observasi dokumentasi nilai rapor	Nilai Rapor	1) Lulus bila nominal nilai ujian \geq median 2) Tidak lulus bila nilai rapor $<$ median (Hanif, 2016)	Ordinal
2	Sarapan Pagi	Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010).	Wawancara	Kuesioner	1. Sering bila frekuensi sarapan pagi \geq 4 kali dalam seminggu 2. Jarang bila frekuensi sarapan pagi $<$ 4 kali dalam seminggu (Yusuf, 2011)	Ordinal
3	Status Gizi	Status Keadaan yang dilihat dari antropometri dengan indeks IMT/U dibandingkan dengan standar baku WHO 2005	Melakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan	- Timbangan digital - Microtoa - Program WHO Antro	- Z-score IMT/U 1. Normal : ≥ -2 SD 2. Tidak Normal : < -2 SD dan > 1 SD (Kepmenkes RI 1995/Menkes/SK/X II/2010)	Ordinal

2.7 Hipotesa Penelitian

2.7.1 Adanya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.

2.7.2 Adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam kelompok penelitian observasional, yang bersifat analitik yaitu untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen, yaitu hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019. Rancangan penelitian adalah *cross sectional* dimana pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan pada saat bersamaan.

3.2 Waktu dan Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD No. 78/III Mukai Hilir. Penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan November 2018 hingga bulan Agustus 2019.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V yang bersekolah di SD No.78/III Mukai HilirKec. Siulak Mukai Kab. Kerinci pada saat penelitian dilakukan dengan jumlah populasi sebanyak 40 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi secara *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel dengan didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Yakni seluruh siswa kelas IV dan kelas V yang berjumlah 40 orang di SD

No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci, dengan pertimbangan

:

- a. Siswa kelas VI pada saat penelitian dilakukan sudah melaksanakan UN, sehingga mereka tidak berada lagi disekolah dan nilai rapor terakhir juga tidak bisa diambil.
- b. Siswa kelas I – kelas III belum begitu paham tentang tujuan penelitian dan susah diajak untuk serius dalam menjawab pertanyaan.

3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

3.4.1 Data Primer

Data primer meliputi data sarapan pagi dan status gizi, yang mana :

- a. Data sarapan pagi yang diperoleh dari wawancara dengan responden menggunakan kuesioner.
- b. Data berat badan dilakukan penimbangan dengan menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg.
- c. Data tinggi badan dilakukan pengukuran dengan menggunakan microtoa dengan ketelitian 0,1 cm.
- d. Data tentang status gizi anak sekolah dengan indeks IMT/U dengan sooftware WHO Antro.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder berupa hasil belajar siswa diperoleh dari pencatatan guru siswa kelas IV dan V SD N0.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2018.

3.5 Pengolahan Data

Adapun tahapan-tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan data primer dari variabel independen dan variabel dependen adalah sebagai berikut:

a. Mengedit Data (*editing*)

Melakukan pengecekan untuk melihat kelengkapan kuesioner yang diisi. Apabila ada kuesioner yang belum lengkap terisi atau terjadi kesalahan dalam pengisian dilengkapi kembali dengan mengunjungi responden penelitian.

b. Mengkode Data (*coding*)

Membuat kode pada jawaban dari pertanyaan yang diberi kode dan memberi skor pada jawaban dari pernyataan yang diberi skor dalam kuesioner.

c. Memasukkan Data (*entry*)

Data yang telah diberi kode pada kuesioner selanjutnya dimasukkan kedalam program komputer sesuai dengan template yang telah dibuat.

d. Membersihkan Data (*cleaning*)

Data yang telah dientri, dilakukan pembersihan dengan cara memeriksa apakah ada kesalahan atau tidak dengan cara melihat distribusi frekuensi setiap variabel.

e. Mengolah Data (*processing*)

Dilakukan dengan menggunakan program statistik kuesioner dibuat dengan memberikan skor dan kode pada masing-masing pertanyaan yang telah ditentukan, kemudian hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis data univariat dan analisis data bivariat.

3.6.1 Analisis Data Univariat

Analisis data univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Keseluruhan data dalam kuesioner diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

3.6.2 Analisis Data Bivariat

Analisis data bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen. Pada analisa ini digunakan uji chi square dengan rumus :

$$X^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

Keterangan :

X^2 : Chi square

O : Nilai observasi

E : Nilai ekspektasi

Melalui uji statistik chi square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0.05. Penelitian antara

dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0.05$ dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $p > 0.05$.

3.7 Etika Penelitian

Peneliti melakukan kunjungan ke sekolah dan menjelaskan maksud dan tujuan pada responden, responden berhak menentukan kapan waktu responden bisa diwawancarai, serta menjamin bahwa semua informasi dan data hanya dipakai untuk penelitian ilmiah dan identitas responden sangat dirahasiakan untuk umum.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.5 Analisa Situasi

4.5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Negeri No. 78/III Mukai Hilir terletak didesa Mukai Hilir.

Batas-batas wilayah desa Mukai Hilir yaitu :

Sebelah Utara berbatasan dengan : Desa Mukai Tengah

Sebelah Selatan berbatasan dengan : Sungai Batang merao

Sebelah Barat berbatasan dengan : Desa Koto Lua

Sebelah Timur berbatasan dengan : Desa Ujung Tanjung

4.5.2 Gambaran Umum Demografi

.SD Negeri No.78/III Mukai Hilir memiliki guru dan staf sekolah sebanyak 15 orang, ruang kelas sebanyak 6 lokal dan kantor/ruangan guru sebanyak 1 ruangan. Berikut rincian tugas masing-masing staf :

- | | |
|-------------------------|-----------|
| a. Kepala Sekolah | : 1 Orang |
| b. Wakil kepala Sekolah | : 1 Orang |
| c. Guru Kelas | : 6 Orang |
| d. Guru Agama | : 1 Orang |
| e. Guru Penjas | : 1 Orang |
| f. Guru Honorer | : 3 Orang |
| g. Pelayan | : 1 Orang |
| h. Operator Sekolah | : 1 Orang |

4.6 Gambaran Umum Responden

4.6.1 Distribusi Karakteristik Siswa berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik siswa SD No.78/III Mukai Hilir berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1.
Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin Kelas IV dan V
SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai
Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	23	56,1
2	Perempuan	18	43,9
Total		41	100

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V berjenis kelamin laki-laki yaitu 23 orang (56,1%).

4.7 Analisis Univariat

4.7.1 Distribusi Prestasi Belajar Siswa

Dalam penelitian ini prestasi belajar dikelompokkan menjadi 2 kategori lulus dan tidak lulus. Siswa dikatakan lulus bila nilai ujian \geq median dan tidak lulus bila nilai ujian $<$ median. Hasil penelitian dapat kita lihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Prestasi Belajar di
SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai
Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Prestasi Belajar	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Lulus	22	53,7
2	Tidak Lulus	19	46,3
Total		41	100

Dari tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh siswa sudah lulus dengan nilai diatas median yaitu sebanyak 22 orang (53,7%).

Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh prestasi siswa sudah baik di SD Mukai Hilir. Keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi yang baik bisa disebabkan karena adanya dukungan dari guru serta orangtua siswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan La Fua (2016) yang menyatakan bahwa dukungan orang tua yang baik akan berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa begitupun sebaliknya.

Pernyataan ini diperkuat oleh Mindo (2008) dalam La Fua (2016), yang menyatakan bahwa minimnya prestasi belajar anak disebabkan oleh kurangnya peran dari orang tua dalam membina, membimbing, mengawasi dan memberikan pendidikan kepada anak yang akan mengakibatkan turunnya motivasi belajar anak, membuat anak malas belajar.

4.7.2 Distribusi Sarapan pagi

Dalam penelitian ini sarapan pagi dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu sering dan jarang. Siswa dikatakan sering sarapan bila frekuensi sarapan ≥ 4 kali dalam seminggu dan dikatakan jarang bila < 4 kali dalam seminggu. Hasil penelitian dapat kita lihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Sarapan Pagidi SD
No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai
Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Sarapan Pagi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Sering	23	56,1
2	Jarang	18	43,9
Total		41	100

Dari tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh siswa sering sarapan pagi yaitu sebanyak 23 orang (56,1%).

Hal ini menunjukkan bahwa memang anak usia sekolah lebih sering sarapan dari pada orang dewasa. Karena anak tidak bisa menahan lapar terlalu lama. Dari hasil analisis hampir seluruh siswa sarapan dari jam 06.00-10-00 WIB. Dan sebagian besar dari siswa (63,4%) memilih sarapan di kantin sekolah daripada dirumah. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Gemily (2015) di SDn Sendang Mulyo 04 kecamatan Tembalang, sebanyak 66,7% responden sering melakukan sarapan dan 33,3% jarang sarapan. Alasan anak untuk tidak sarapan yang sering muncul ketika ditanya kenapa anak lebih memilih kantin sekolah dari pada dirumah adalah tidak suka sarapan, malas, tidak sempat sarapan, sarapan yang belum tersedia dan tidak terbiasa sarapan dirumah. Hal ini hampir sama dengan beberapa teori yang menyebutkan bahwa anak usia sekolah mulai masuk dalam dunia baru dan pengaruh lingkungan terhadap anak mulai meningkat (Kurniali, dkk, 2007 dan Waryana, 2010).

Pengalaman baru, kegembiraan disekolah dan rasa takut terlambat tiba disekolah, menyebabkan anak-anak sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang telah diberikan (Waryana, 2010). Selain itu, waktu makan yang tidak menyenangkan juga dapat menjadi penyebab anak tidak mau makan (Smith, 2010 dalam Gemily, 2015).

4.7.3 Distribusi Status Gizi

Dalam penelitian ini status gizi dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu Normal dan tidak normal. Status gizi dikatakan normal bila nilai Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD dan dikatakan tidak normal bila nilai Z-Score < -2 SD dan > 1 SD. Hasil penelitian dapat kita lihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Status Gizi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Normal	31	75,6
2	Tidak Normal	10	24,4
Total		41	100

Dari tabel 4.4 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar status gizi siswa berdasarkan IMT/U adalah normal yaitu sebanyak 31 orang (75,6%).

Penelitian ini didukung oleh penelitian Pratiwi (), menyatakan bahwa sebagian sampelnya berstatus gizi normal (52,9%). Besarnya jumlah siswa yang memiliki status gizi yang normal memang tidak selalu dipengaruhi oleh sering atau jarang sarapan yang dilakukan oleh anak tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa siswa lebih suka jajan dan suka ngemil, baik ada atau tidaknya anak itu sarapan.

Setiap jenis makanan memiliki peranan masing-masing dalam menyeimbangkan masukan zat gizi sehari-hari. Pertama makanan sumber zat tenaga dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Makanan sumber zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan

kecerdasan anak. Makanan sumber zat pengatur adalah sayur-syuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh. Semua sumber makanan di atas sangat penting sekali bagi tubuh terutama untuk anak sekolah yang merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan (Pratiwi,).

4.8 Analisis Bivariat

4.8.1 Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa

Untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD No.78/III Mukai Hilir digunakan uji *chi-square* yang disajikan pada tabel 4.5 di berikut ini:

Tabel 4.5.
Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

Sarapan Pagi	Prestasi Belajar				Total		p Value
	Lulus		Tidak Lulus		F	%	
	f	%	f	%			
Sering	19	46,3	4	9,8	23	56,1	0,000
Jarang	3	7,3	15	36,6	18	43,9	
Total	22	53,6	19	46,4	41	100	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa siswa yang sering sarapan pagi lebih besar pada siswa yang lulus dalam prestasi belajar (46,3%) dibandingkan dengan siswa yang tidak lulus dalam prestasi belajar (9,8%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* diketahui $p = 0,000$ ($p < 0,05$), berarti ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan La Fua (2016) yang menyatakan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada anak usia sekolah di SDN 01 gunung sari Kecamatan Bonegunu Kabupaten Buton Utara.

Dari hasil analisis diketahui bahwa siswa yang sering sarapan pagi tapi tidak lulus dalam prestasi belajar sebanyak 9,8%. Hal ini disebabkan karena prestasi belajar anak tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi masih banyak faktor lain yaitu faktor internal yang terdiri dari faktor intelegensi, minat siswa pada mata pelajaran, keadaan fisik dan psikis seperti kesehatan jasmani dan kestabilan alat-alat indera. Sedangkan dari faktor eksternal terdiri dari sikap dan cara guru mendidik, sumber-sumber belajar atau peralatan saat belajar sudah cukup atau masih kurang, dan dari lingkungan keluarga misalnya motivasi dan cara orang tua mendidik.

Begitu juga sebaliknya siswa yang jarang sarapan pagi tetapi lulus dalam prestasi belajar sebanyak 7,3%. Hal ini diduga karena siswa tersebut dapat mengeksplorasi kemampuan kognitifnya lebih baik dan anak tersebut mempunyai kenggulan lebih baik sehingga prestasi belajarnya tidak tergantung dengan sarapan pagi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar tidak hanya terpengaruh dari ada atau tidaknya seseorang sarapan pagi melainkan faktor utama ialah dari dalam diri anak itu sendiri. Sesuai dengan pendapat Daryanto (2009) jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya.

4.8.2 Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa

Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa di SD No.78/III Mukai Hilir digunakan uji *chi-square* yang disajikan pada tabel 4.6 di berikut ini:

Tabel 4.6.
Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

Status Gizi	Prestasi Belajar				Total		p Value
	Lulus		Tidak Lulus		f	%	
	f	%	f	%			
Normal	20	48,8	11	26,8	31	75,6	0,026
Tidak Normal	2	4,9	8	19,5	10	24,4	
Total	22	53,7	19	46,3	41	100	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa siswa dengan status gizi yang normal lebih besar pada siswa yang lulus dalam prestasi belajar (48,8%) dibandingkan dengan siswa yang tidak lulus dalam prestasi belajar (26,8%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* diketahui $p = 0,026$ ($p < 0,05$), berarti ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi (2010) di SDN No.22 Kalukuang Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto menyatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Hal ini didukung oleh William (1980) dalam Pratiwi (2010), status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsinya baik kuantitas maupun kualitas. Kebutuhan tubuh akan zat gizi mencapai tingkat maksimum dan anak balita yang mengalami pertumbuhan lebih awal dibanding kebutuhan perkembangan tubuh yang cepat, jika

kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya perkembangan tubuh, yang akhirnya tubuh anak tidak dapat berkembang sempurna.

Makanan berpengaruh terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadinya ketidakmampuan kinerja otak berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa anak dengan asupan gizi yang cukup akan berdampak positif terhadap status gizi. Status gizi yang baik akan membuat seorang anak lebih percaya diri dan aktif dalam berkarya diantara teman sebayanya dibandingkan dengan anak yang kurang gizi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut :

- 5.1.1** Lebih dari Separuh (53,7%) siswa sudah lulus dengan nilai diatas median.
- 5.1.2** Lebih dari separuh (56,1%) siswa menyatakan sering sarapan pagi.
- 5.1.3** Sebagian besar (75,6%) siswa memiliki status gizi normal berdasarkan IMT/U.
- 5.1.4** Ada hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir tahun 2019.
- 5.1.5** Ada hubungan antara status gizi dengan status gizi siswa kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir tahun 2019.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Dinas Kesehatan

Dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (56,1%) siswa sering pagi. Oleh karena itu diharapkan kepada dinas kesehatan untuk lebih meningkatkan pembinaan tentang sarapan pagi agar semua siswa dapat melaksanakan srapan pagi.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai media informasi dan bahan masukan dalam rangka kegiatan perencanaan selanjutnya pada program gizi dan promosi kesehatan.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat lebih meningkatkan peran dukungan terhadap keluarga agar membiasakan diri sarapan pagi bersama keluarga sebelum berangkat bekerja.

5.2.4 Bagi Siswa dan Keluarga

Kepada keluarga diharapkan untuk lebih memperhatikan kebutuhan anak di usia sekolah terutama sarapan pagi. Untuk itu ibu sebagai pengurus rumah tangga diharap dapat menyiapkan sarapan dirumah agar anak terbiasa sarapan sebelum berangkat kesekolah. Dan juga diharapkan bagi keluarga untuk mendukung dalam proses belajar anak.

5.2.5 Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan sarapan pagi dan prestasi belajar pada siswa. Dan juga kepada peneliti selanjutnya diharapkan melaksanakan penelitian dengan populasi yang lebih besar misalnya satu satu sekolah atau SD yang ada di suatu kecamatan sehingga bisa memberikan gambaran sarapan pagi dan prestasi belajar pada wilayah yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB		
1	Master Tabel																													
2	HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN																													
3	V SD No. 78/III MUKAI HILIR KEC. SILUAK MUKAI KAB. KERINCI TAHUN 2019																													
4																														
5	Nama	JK	Umur	BB	TB	BDZ	TB (M)	IMT	Z-Score	IMTU	Nilai	Presesr	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P12	KSP2		
6	Ajiro	1	10,5	23,8	136	1,36	1,85	12,87	-3	2	68,17	2	1	2	1	0	.	2	1	3	0	0	.	1	1	1	1	0	1	
7	Ariuzan	1	10,6	23,4	127	1,27	1,61	14,51	-1	2	76,53	2	1	1	1	0	.	2	1	3	0	0	.	1	1	1	1	0	2	
8	Annad	1	11	25	140	1,4	1,96	12,76	-3	2	77,72	2	1	0	1	0	.	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	0	2	
9	Aurra	2	10,3	27,4	137	1,37	1,88	14,6	-1	1	79,72	2	1	2	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
10	Dafa	1	10,7	23,5	128	1,28	1,64	14,34	-1	1	82,94	1	1	2	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
11	Eroo	1	10,1	21,8	131	1,31	1,72	12,7	-3	2	76,56	2	1	1	1	1	1	.	2	3	1	0	.	2	1	1	1	0	2	
12	Firman	1	10,4	28,7	139	1,39	1,93	14,85	-1	1	73,94	2	1	0	1	1	1	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	2	
13	Kirana	2	10,1	29	135	1,35	1,82	15,91	0	1	78,22	2	1	2	1	0	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	1	1	
14	Latia	1	10,1	26,8	130	1,3	1,69	15,96	0	1	79,22	1	1	1	1	0	.	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	
15	Opok	1	10,7	21,9	126	1,26	1,59	13,79	-2	1	77,61	2	1	0	1	0	.	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	2	
16	Nuwanun	2	10,1	29,4	139	1,39	1,93	15,22	0	1	86,44	1	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	3	1	1	1	0	1	
17	Paris	1	10,9	27,2	139	1,39	1,93	14,88	-1	1	78,56	1	1	2	1	0	.	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
18	Rais	1	10,6	22,5	129	1,29	1,66	13,52	-2	1	78,56	1	1	1	1	1	1	.	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1
19	Saira	2	10	22,6	130	1,3	1,69	13,57	-2	1	74,88	2	1	0	1	1	1	.	2	0	3	0	0	.	2	1	2	0	2	
20	Shella	2	10,3	34,4	134	1,34	1,8	19,16	1	1	79,17	1	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	0	1	
21	Sindia	2	10,5	29,8	128	1,28	1,64	18,19	1	1	84,39	1	1	2	1	0	.	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	
22	Tasria	2	10,2	37,8	134	1,34	1,8	21,05	2	2	78,59	1	1	1	1	1	1	.	2	2	2	1	1	3	2	1	1	0	1	
23	Zani	1	10,7	28	134	1,34	1,8	15,59	0	1	77,28	2	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	2	1	1	0	2	
24	Nuzam	1	10,2	28,4	135	1,35	1,82	15,58	0	1	85,06	1	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
25	Puja	2	10,4	31,4	133	1,33	1,77	17,75	1	1	80,56	1	1	2	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
26	Ajaja	2	11,3	30,2	138	1,38	1,9	15,96	0	1	85,22	1	1	1	1	0	.	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	2	
27	Afil	1	11,2	23,8	135	1,35	1,82	13,06	-3	2	73,72	2	1	2	1	1	1	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	1	
28	Bela	2	11,6	23,9	137	1,37	1,88	12,73	-3	2	76,88	1	1	1	2	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
29	Chelbi	2	11	24,8	138	1,38	1,9	13,02	-2	1	76,11	1	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
30	Dhea	2	11,8	32,6	139	1,39	1,93	16,87	0	1	84,44	1	1	1	1	1	1	.	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
31	Dena	2	11,5	23	135	1,35	1,82	12,62	-3	2	72,22	2	1	0	1	0	.	2	0	2	1	0	.	2	1	1	0	2		
32	Era	2	11,3	37,5	134	1,34	1,8	20,88	2	2	72,77	2	1	0	1	0	.	2	1	2	1	1	3	2	1	1	0	2		
33	Fanni	1	11,1	28,6	138	1,38	1,9	13,44	-2	1	64,44	2	1	1	1	0	.	2	1	2	1	1	0	2	1	1	0	2		
34	Feni	1	11,3	28,6	134	1,34	1,8	15,93	0	1	73,88	2	1	1	1	1	1	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	2	
35	Jaliza	1	11,8	37,4	139	1,39	1,93	19,36	1	1	83,88	1	1	2	1	1	1	.	2	2	2	1	1	2	1	1	1	0	1	
36	Fahmi	1	11,9	34,3	142	1,42	2,02	17,01	0	1	73,88	2	1	0	1	0	.	2	2	2	2	1	3	2	1	1	0	2		
37	Fani	1	11,6	24,4	137	1,37	1,88	13	-3	2	65	2	1	2	1	0	.	2	0	3	0	0	.	2	1	1	0	1		
38	Farel	1	11,3	26,7	139	1,39	1,93	13,82	-2	1	72	2	1	0	1	1	1	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	2	
39	Monika	2	11,5	31,2	132	1,32	1,74	17,91	1	1	81,88	1	1	1	1	1	1	.	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
40	Nara	2	11,2	30,9	137	1,37	1,88	16,46	0	1	77,33	1	1	1	1	1	1	.	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	
41	Oceana	1	11,4	24	135	1,35	1,82	13,17	-3	2	72,22	2	1	0	1	0	.	2	0	3	0	0	.	2	1	1	1	0	2	
42	Rian	1	11	28,1	134	1,34	1,8	15,65	0	1	75,55	1	1	1	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
43	Sahesa	2	11	30,6	134	1,34	1,8	17,04	0	1	80	1	1	2	1	1	1	.	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
44	Syaeni	2	12	37,3	136	1,36	1,85	20,17	1	1	74,44	2	1	0	1	0	.	2	1	3	0	0	.	2	1	1	0	2		
45	Zaeli	1	11,5	24,6	136	1,36	1,85	13,3	-2	1	83,88	1	1	1	1	1	1	.	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	
46	Nilhan	1	11,6	31,9	133	1,33	1,77	18,03	1	1	80	1	1	1	2	1	1	.	2	1	3	1	1	2	1	1	1	0	1	

Analisis Univariat

Tabel 4.1.
Distribusi Karakteristik Siswa Jenis Kelamin Kelas IV dan V SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-Laki		
2	Perempuan		
Total			

Tabel 4.2.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Prestasi Belajar di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Prestasi Belajar	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Lulus		
2	Tidak Lulus		
Total			

Tabel 4.3.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Sarapan pagi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Sarapan Pagi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Sering		
2	Jarang		
3	Tidak Pernah		
Total			

Tabel 4.4.
Distribusi Siswa Kelas IV dan V berdasarkan Status Gizi di SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

No	Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Normal		
2	Kurus		

Total		
-------	--	--

Analisis Bivariat

Tabel 4.5.

Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

Variabel	Prestasi Belajar				Total	
	Lulus		Tidak Lulus		F	%
	F	%	F	%		
Sarapan Pagi						
- Sering						
- Jarang						
- Tidak Pernah						
Total						

Tabel 4.6.

Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No.78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019

Variabel	Prestasi Belajar				Total	
	Kadarzi		TidakKadarzi		F	%
	F	%	F	%		
Status Gizi						
- Normal						
- Tidak Normal						
Total						

KUESIONER

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN
V SD No. 78/III MUKAI HILIR KEC. SIULAK
MUKAI KAB. KERINCI TAHUN 2019**

Kode Responden

A. Identitas Responden

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

1. Laki-Laki 2. Perempuan

Tanggal Lahir : Umur : Th

Kelas :

Alamat :
.....
.....

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

B. Pertanyaan tentang Sarapan Pagi

1. Apakah kamu pernah sarapan pagi?

- a. Ya
- b. Tidak

*Jika jawabannya “Tidak”, abaikan pertanyaan selanjutnya

2. Berapa kali kamu sarapan pagi dalam seminggu?

- a. ≥ 4 kali
- b. < 4 kali
- c. 0 kali

3. Jam berapa biasanya kamu sarapan pagi?

- a. Antara jam 06.00 -10.00 WIB
 - b. Diatas jam 10.00 WIB
4. Dimana biasanya kamu sarapan?
- a. Di rumah
 - b. Di luar rumah (sekolah / tempat lain)
5. Jika dirumah siapakah yang biasa menyiapkan makanan kamu?
- a. Diri sendiri
 - b. Anggota keluarga yang lain (termasuk Ibu, kakak, nenek, dll)
 - c. Pembantu
6. Jika diluar rumah, dimana biasanya kamu sarapan?
- a. Di kantin sekolah
 - b. Di rumah teman
 - c. Di rumah keluarga yang lain
7. menu apakah yang sering kamu konsumsi saat sarapan pagi?
- a. Nasi, lauk pauk, sayur, buah
 - b. Nasi, lauk pauk, sayur
 - c. Nasi, lauk pauk
 - d. Roti + Susu / sereal
8. Berapa banyak porsi sarapanmu?
- a. ½ porsi makananmu saat makan siang/malam
 - b. 1 porsi makananmu saat makan siang/malam
 - c. 1 ½ porsi makananmu saat makan siang/malam
 - d. 2 porsi makananmu saat makan siang/malam
9. Apakah kamu tahu manfaat sarapan pagi?
- a. Tahu
 - b. Tidak tahu
10. Menurutmu, apakah sarapan mempengaruhi konsentrasi belajarmu dikelas?
- a. Ya
 - b. Tidak
- *jika “Tidak”, lanjut pertanyaan no. 12
11. Jika ya apa pengaruhnya bagi kamu?
- a. Merasa bersemangat dikelas
 - b. Merasa mengantuk dikelas

- c. Lebih berkonsentrasi dikelas
- d. Merasa malas dikelas

12. Bagaimana prestasimu setelah terbiasa sarapan pagi?

- a. Baik
- b. Sedang-sedang
- c. Tidak baik

13. apakah sekolahmu selalu menyarankan untuk srapan pagi?

- a. Ya
- b. Tidak

*jika “tidak”, abaikan pertanyaan berikutnya

14. Jika ya, siapa yang selalu menyarankan?

- a. Guru kelas
- b. Kepala sekolah
- c. Guru olahraga

15. Berapa kali pernah disarankan?

- a. ≥ 3 kali
- b. < 3 kali
- c. 0 kali

ANGGARAN BIAYA

No	Uraian	Keterangan	Jumlah
1	Transportasi		Rp 800.000
2	Beli Buku bacaan	2 buah	Rp 200.000
3	Print Jurnal dan Skripsi Online	5 buah	Rp 150.000
4	Print KTI BAB I –V		Rp 250.000
5	Photocopy KTI Bab I – III	1 rangkap	Rp 150.000
6	Print KTI	90 lembar	Rp 500.000
7	Photocopy KTI	3 rangkap	Rp 150.000
8	Konsumsi	4 paket	Rp 500.000
TOTAL			Rp 2.700.000

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN
V SD No. 78/III MUKAI HILIR KEC. SIULAK
MUKAI KAB. KERINCI TAHUN 2019**

Frequencies

Statistics

Jenis Kelamin

N	Valid	41
	Missing	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	23	56,1	56,1	56,1
	Perempuan	18	43,9	43,9	100,0
Total		41	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

Prestasi Belajar

N	Valid	41
	Missing	0

Prestasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lulus	22	53,7	53,7	53,7
	Tidak Lulus	19	46,3	46,3	100,0
Total		41	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

kategori p2

N	Valid	41
	Missing	0

kategori p2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	23	56,1	56,1	56,1
	Jarang	18	43,9	43,9	100,0
Total		41	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

IMT Per Umur

N	Valid	41
	Missing	0

IMT Per Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	31	75,6	75,6	75,6
	Tidak Normal	10	24,4	24,4	100,0
Total		41	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kategori p2 * Prestasi Belajar	41	100,0%	0	,0%	41	100,0%

kategori p2 * Prestasi Belajar Crosstabulation

			Prestasi Belajar		Total
			Lulus	Tidak Lulus	Lulus
kategori p2	Sering	Count	19	4	23
		% of Total	46,3%	9,8%	56,1%
	Jarang	Count	3	15	18
		% of Total	7,3%	36,6%	43,9%
Total	Count	22	19	41	
	% of Total	53,7%	46,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	17,658(b)	1	,000		
Continuity Correction(a)	15,105	1	,000		
Likelihood Ratio	19,144	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	17,227	1	,000		
N of Valid Cases	41				

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,34.

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
IMT Per Umur * Prestasi Belajar	41	100,0%	0	,0%	41	100,0%

IMT Per Umur * Prestasi Belajar Crosstabulation

			Prestasi Belajar		Total
			Lulus	Tidak Lulus	Lulus
IMT Per Umur	Normal	Count	20	11	31
		% of Total	48,8%	26,8%	75,6%
	Tidak Normal	Count	2	8	10
		% of Total	4,9%	19,5%	24,4%
Total		Count	22	19	41
		% of Total	53,7%	46,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6,026(b)	1	,014		
Continuity Correction(a)	4,368	1	,037		
Likelihood Ratio	6,286	1	,012		
Fisher's Exact Test				,026	,017
Linear-by-Linear Association	5,879	1	,015		
N of Valid Cases	41				

a Computed only for a 2x2 table

b 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,63.

Dokumentasi Penelitian











DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ambarwati, M. 2014. *Hubungan antara Pengetahuan, sikap dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III*. Kota Surakarta. Skripsi Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Depkes RI. 2011. *Mengapa Sarapan Itu Penting*. Jakarta : Depkes RI
- Ekawarna.2009. *Penelitian Tindakan kelas*. Jakarta : Gaung Persada (GP Press)
- Gemily, Syilga Cahya, dkk. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendang Mulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015*. FKM UNDIP : Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 3, Nomor 3, April 2015
- Hanif, Eni Syarif. 2016. *Hubungan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Semester 2 pada Modul BSN III UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*.Skripsi Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Sumber Online :
- Hardinsyah dan Aries M. 2012. *Jenis Panangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi*. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Kemenkes RI. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Kementerian Kesehatan
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : Kompas Rajawali Sport
- La Fua, dkk. 2016. *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Sekolah Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 01 GunungSari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utara*. Jurnal Kendari : Institut Agama Islam Negeri dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehan Mandala Waluya.
- Martianto. 2005. *Hubungan Pola Asuh Makan dan dan Kesehatan dengan Status Gizi Anak Balita di Desa Mulya Harja*. Jakarta : Jurnal Media Gizi Edisi.
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta : PT Bhratara Niaga Media
- Pratiwi, Ayu Dian. 2010. *Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn. No.22 Kalukuang Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto Tahun 2010*.

Makassar : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Alauddin
Makassar

RISKESDAS. 2010. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kemenkes RI.
Jakarta

Sa'adah, Rosita hayatus, dkk. 2014. *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah dasar Negeri 01 Guguk Malintang kota Padang panjang*. Padang : FK UNAND

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
Supariasa, I Dewa Nyoman dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihana

Yusuf, Mi'raj. 2011. *Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011*. Makassar : Universitas Islam Negeri. Sumber Online :