

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR

Hendra Purbaya¹, Joko Suwito²

² Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Makan pagi banyak manfaat bagi kesehatan dan tubuh antara lain memberi energi untuk tubuh, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori, meningkatkan daya tahan terhadap stress, memperkuat ikatan dalam keluarga dan mengontrol berat badan. Tujuan penelitian mengkaji hubungan makan pagi dengan prestasi belajar. Jenis penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *longitudinal* model. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya Tahun Ajaran 2012/2013. Jumlah sampel sebanyak 38 siswa yang diambil secara random. Variabel bebas adalah kebiasaan makan pagi sedangkan variabel terikat adalah prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya. Pengumpulan data menggunakan *checklist*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Sperman rank*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar (57,4%) siswa biasa makan pagi kurang sehat dan sebagian besar (78,7%) siswa memiliki prestasi belajar baik. Hasil analisis didapatkan t hitung = 8,51 > t tabel = 2,00 sehingga didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan makan pagi sehat dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

Kata Kunci : Makan Pagi, Prestasi Belajar

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST AND THE ACHIEVEMENT

ABSTRACT

The breakfast could get some advantages for health and body which are giving energy, increasing vitamin consumption, improving the memory, increasing immune body toward getting stress, strengthening the relationship in family, and controlling weight. This study used analytic correlation with longitudinal approach. The population in this study were the eleventh grade of accountancy stream students in class accountancy 3 and 4 in SMK Dr. Soetomo Surabaya within 2012/2013 school years. The researcher used simple random sample method for the sampel used. The independent variable was the breakfast while the dependent variable was the achievement of the eleventh grade of accountancy 3 and 4 in SMK Dr. Soetomo Surabaya. To collect the data used checklist method. Analyze used spearman rank correlation test. The result was obtained the majority (57,4%) students were used to eat less healthy breakfast and almost entirely (78,7%) students had good learning achievement. The result of statistical analysis by using Spearman rank correlation test with H_0 rejection criteria was t count > t table (if $n > 30$). As the result, it was obtained t count = 8,51 and t table = 2,00, so H_0 was rejected. The conclusion of this study was there was correlation between the habit of healthy breakfast and the achievement of the eleventh grade of accountancy stream students in class accountancy 3 and 4 in SMK Dr. Soetomo Surabaya.

Keywords: The Habit of Healthy Breakfast, the Achievement.

PENDAHULUAN

Secara kuantitas dan kualitas rasanya sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi apabila kita hanya makan satu kali atau dua kali sehari. Keterbatasan volume lambung menyebabkan kita tidak bisa makan sekaligus dalam jumlah yang banyak. Itulah sebabnya makan dilakukan secara frekuentif yakni 3 kali sehari termasuk sarapan pagi (Khomsan, 2004).

Sebagai bagian dari pola makan, makan pagi tentu harus disesuaikan dengan ritme dimulainya aktivitas. Sarapan mempunyai arti penting, karena dengan mengkonsumsi makanan di pagi hari tubuh mendapatkan nutrisi dan energi untuk melakukan aktivitas. Bagi sebagian orang, makan pagi merupakan kegiatan yang tidak

menggairahkan. Nafsu makan belum ada, keterbatasan menu yang tersaji di meja makan tidak menarik dan waktu yang terbatas menyebabkan orang meninggalkan makan pagi (Khomsan, 2004).

Penelitian Kurniasari (2005) di Yogyakarta, menunjukkan 25% anak SD jarang makan pagi dengan alasan tidak sempat, tidak terbiasa dan tidak selera. Berdasarkan laporan BPS Kabupaten Majalengka (2006), hanya 15,2% anak SD yang mempunyai kebiasaan makan pagi. Pada umumnya anak sudah diberi uang jajan sementara makanan yang dijual di sekolah kurang terjamin kandungannya.

Beberapa manfaat yang didapatkan jika seseorang makan pagi yaitu; pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap

digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tiadanya suplai energi. Dengan seseorang makan pagi, maka seseorang akan mendapat sumbangan gizi sekitar 25%. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka makan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Para orang tua hendaknya menyediakan makan pagi bagi anak – anaknya agar mereka dapat berkonsentrasi selama pelajaran dan mendapatkan prestasi yang baik (Khomsan, 2004). Kondisi badan yang tidak sehat seperti kelemahan, misalnya kurang gizi, kurang asupan makanan di pagi hari, sakit – sakitan dan kurangnya asupan vitamin akan menjadi kendala sehingga menghambat proses belajar dan juga mempengaruhi prestasi belajar siswa (Sunaryo, 2004).

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada 20 orang siswa kelas XI SMK Dr. Soetomo Surabaya tanggal 31 oktober 2012 (surat perijinan terlampir), didapatkan 6 (30%) siswa terbiasa makan pagi, sedangkan 14 (70%) siswa tidak terbiasa untuk makan pagi. Sebanyak 5 (83%) siswa yang terbiasa makan pagi mengatakan bahwa mereka merasa lebih dapat berkonsentrasi dalam menerima pelajaran, dan 1 (17%) siswa mengatakan tidak bisa berkonsentrasi. Sebanyak 6 (40%) dari siswa yang tidak terbiasa makan pagi mengatakan bahwa mereka merasa lemas dan sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran, sedangkan 8 (60%) dari siswa yang tidak terbiasa makan pagi mengatakan bahwa mereka masih bisa berkonsentrasi dalam menerima pelajaran. Tingkat konsentrasi sangat dibutuhkan dalam menerima setiap mata pelajaran dengan baik, dengan begitu siswa dapat memperoleh prestasi yang memuaskan (Dalyono, 2009).

Tujuan Penelitian Umum diketahuinya hubungan antara kebiasaan makan pagi sehat dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitan adalah analitik korelasi menggunakan pendekatan. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas XI Akuntansi 3 dan kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya Tahun Ajaran 2012/2013 sebanyak 92 orang. Dengan rincian, kelas XI Akuntansi 3 sebesar 47 siswa dan kelas XI Akuntansi 4 sebesar 45 siswa.

Sampel penelitian ini adalah sebagian dari siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr.

Soetomo Surabaya Tahun Ajaran 2012/2013 yang telah terpilih menjadi responden. Besar Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah 38 untuk kelas XI Akuntansi 3 dan 37 untuk kelas XI Akuntansi 4 dengan total jumlah sampel sebanyak 75 siswa. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan teknik *Probability sampling*. Variabel bebas penelitian adalah kebiasaan makan pagi sehat siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya. Variabel terikatnya adalah prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Nopember 2012 sampai dengan bulan Mei 2013. Tempat penelitian dilaksanakan di SMK Dr. Soetomo Surabaya. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar checklist dan dokumenter nilai raport ujian tengah semester 2.

Cara pengumpulan data dengan mengisi *checklist* sebanyak 26 kali dalam 1 bulan sebelum minggu ujian tengah semester 2. Data tentang kebiasaan makan pagi didapatkan secara langsung dari siswa yang bersangkutan melalui pengisian *checklist* dengan soal sebanyak 6 buah. Pengukuran untuk variabel kebiasaan makan pagi yang dilakukan anak kelas XI Akuntansi 3 dan 4 makan pagi sebelum mengikuti pelajaran jam pertama dengan kriteria parameter diatas selama satu bulan terakhir. Data tentang prestasi belajar anak diperoleh dari dokumenter nilai rata – rata raport anak kelas XI akuntansi 3 dan 4 ujian tengah semester 2 tahun akademik 2012/2013 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya

1. Umur siswa XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya sebagian kecil (8%) berumur 18 tahun, hampir setengahnya (42,7%) berumur 16 tahun dan hampir setengahnya (49,3%) dari siswa berumur 17 tahun.
2. Jenis kelamin siswa XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya sebagian kecil (6,7%) adalah laki-laki dan hampir seluruhnya (93,3%) siswa adalah perempuan.

Kebiasaan Makan Pagi

Pada tabel 1 diketahui bahwa hampir setengahnya (33,3%) siswa biasa makan pagi sehat, sebagian besar (57,4%) siswa makan pagi kurang sehat dan sebagian kecil (9,33%) siswa makan pagi tidak sehat setiap harinya dalam 1 bulan terakhir.

Makan pagi mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga. Sangat baik apabila makan pagi tidak diabaikan (Khomsan, 2004). Akibat kesibukan atau banyaknya aktivitas di hari itu yang sudah

harus dimulai di pagi hari serta terburu-buru karena sempitnya waktu akibat bangun yang terlalu siang sehingga makan pagi terpaksa diabaikan.

Tabel 1 Kebiasaan Makan Pagi Sehat siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya, April - Mei 2013

Kebiasaan Makan Pagi Sehat	f	%
Sehat	25	33,3
Kurang Sehat	43	57,4
Tidak Sehat	7	9,3
Jumlah	75	100

Berdasarkan data hasil penelitian di SMK Dr. Soetomo Surabaya pada siswa kelas XI akuntansi 3 dan 4, masih ditemukan sebagian kecil (9,3%) siswa kelas XI akuntansi 3 dan 4 yang memiliki kebiasaan makan pagi dalam kriteria tidak sehat hal ini dikarenakan sebagian besar siswa kelas XI akuntansi 3 dan 4 belum mengetahui tentang unsur gizi seimbang pada makan pagi sehat. Jadi apabila seseorang hanya makan nasi dan lauk saja atau hanya sekedar makan buah dan minum teh, susu atau air putih saja dikatakan bahwa orang tersebut melakukan makan pagi yang sehat. Sehingga dalam penelitian ini yang dikatakan melakukan makan pagi sehat adalah orang yang makan pagi yang mencakup cakupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral. Makan pagi sehat atau sarapan sehat seharusnya mengandung unsur gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral dengan takaran yang pas (Indica, 2009).

Hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya siswa biasa makan pagi dalam kriteria sehat. Itu berarti hampir setengahnya siswa kelas XI Akuntansi di SMK Dr. Soetomo Surabaya sudah sadar betapa pentingnya melakukan makan pagi yang sehat sebelum berangkat ke sekolah. Makan pagi membantu agar tubuh memiliki cadangan glukosa yang cukup untuk menghasilkan energi yang dapat digunakan oleh tubuh untuk beraktifitas, sehingga tidak menyebabkan seseorang menjadi ngantuk dan lemas. Karena jika dalam melakukan kegiatan seseorang merasa lemas dan tidak bergairah maka akan berdampak kepada kegiatan yang dilakukan dan hal ini akan berdampak pada hasil yang akan dicapai. Menurut Kurniadi (2012), makan pagi yang sehat dapat mempunyai banyak manfaat seperti memberi energi tubuh, meningkatkan asupan vitamin, meningkatkan memori, meningkatkan daya tahan terhadap stress, memperkuat ikatan dalam keluarga dan mengontrol berat badan.

Prestasi Belajar siswa

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian kecil (13,3%) siswa memiliki prestasi belajar yang amat baik, hampir seluruhnya (78,7%) siswa memiliki prestasi belajar baik dan sebagian kecil (8%) siswa memiliki prestasi belajar yang cukup.

Tabel 2 Prestasi Belajar Siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya, April - Mei 2013

Prestasi Belajar	f	%
Amat Baik	10	13,3
Baik	59	78,7
Cukup	6	8
Jumlah	75	100

Untuk meraih prestasi belajar yang baik ada faktor-faktor yang perlu diperhatikan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang bersal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seperti faktor kesehatan atau kondisi fisik yang di dalamnya terdapat kebiasaan makan pagi yang sehat, faktor psikologis, sedangkan untuk faktor eksternal sendiri adalah hal-hal lain diluar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih seperti faktor kondisi fisik yaitu kondisi tempat belajar, materi pelajaran dan ada juga faktor sosial seperti dukungan sosial dari pihak terkait (Azwar, 2008).

Penurunan prestasi terjadi akibat beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Sehingga disarankan kepada siswa agar dapat menjaga daya tahan tubuh yang sehat dan menciptakan lingkungan yang nyaman dan bersih agar dalam melakukan setiap kegiatan dapat berkonsentrasi efektif khususnya dalam kegiatan belajar untuk mendapatkan prestasi belajar yang maksimal.

Hubungan kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar

Hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji *Spearman Rank* didapatkan hubungan antara kebiasaan makan pagi sehat dengan prestasi belajar siswa kelas XI akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya (r hitung=8,51 > r tabel= 2,00). Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya yang mempunyai kebiasaan makan pagi sehat sebagian besar (60%) menunjukkan prestasi belajar baik dan sebanyak 32% menunjukkan prestasi belajar amat baik.

Sedangkan dari 43 orang siswa yang terbiasa makan pagi kurang sehat didapatkan 38 orang siswa atau hampir seluruhnya (88,4%) yang berprestasi baik, 3 orang siswa atau sebagian kecil (6,9%) yang berprestasi cukup dan 2 orang siswa

atau sebagian kecil (4,7%) yang berprestasi amat baik. Serta dari 7 orang siswa yang terbiasa makan pagi tidak sehat, didapatkan 6 orang siswa

atau hampir seluruhnya (85,7%) yang berprestasi baik dan 1 orang siswa atau sebagian kecil (14,3%) siswa yang berprestasi cukup.

Tabel 3 Kebiasaan makan pagi sehat dan prestasi belajar pada siswa kelas XI Akuntansi SMK Dr. Soetomo Surabaya, April - Mei 2013

Kebiasaan Makan Pagi	Prestasi Belajar						Total	
	Amat Baik		Baik		Cukup		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Sehat	8	32	15	60	2	8	25	100
Kurang Sehat	2	4,7	38	88,4	3	6,9	43	100
Tidak Sehat	-	-	6	85,7	1	14,3	7	100

Uji *Spearman Rank* r hitung = 8,51 > r tabel = 2,00

Dari hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya siswa (33,3%) biasa makan pagi sehat setiap hari. Tidak makan pagi akan mengakibatkan seseorang kehilangan manfaat – manfaat yang dipunyai oleh makan pagi salah satunya menurunkan konsentrasi selama beraktivitas, sehingga mempengaruhi hasil yang akan dicapai nantinya (Yotta, 2012).

Disamping itu, dari 7 orang siswa yang mempunyai kebiasaan makan pagi tidak sehat 6 orang siswa atau hampir seluruhnya (85,7%) memiliki prestasi baik. Untuk mendapatkan prestasi yang efektif diperlukan faktor pendukung dari dalam diri orang tersebut atau faktor internal yang meliputi psikologis dan kondisi fisik yang sehat. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Azwar (2008) bahwa prestasi belajar yang ditampilkan mempunyai ikatan yang erat dengan tingkat kecerdasan psikologis yang dimiliki siswa. Hakikat inteligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Taraf inteligensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa, dimana siswa yang memiliki taraf inteligensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi sehat dengan prestasi belajar. Para ahli gizi menemukan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung berprestasi lebih baik di sekolah. Dari sejumlah penelitian diketahui bahwa anak-anak yang tidak sarapan, di bidang numerik, pemecahan masalah, penyaringan dan pengulangan informasi, serta kemampuan berbahasa tidaklah sebagus anak-anak yang sarapan. Hal ini disebabkan tubuh manusia butuh bahan bakar ketika bangun pagi. Saat makanan dan minuman bergizi yang diperlukan tidak diperoleh, fungsi tubuh berubah menjadi fungsi untuk bertahan hidup (*survival mode*), dan hanya akan mengeluarkan energi untuk keadaan darurat. Ini berarti tubuh, khususnya otak, tidak mendapatkan glukosa

yang sangat dibutuhkan. Berbagai gejala, seperti kurangnya konsentrasi dan menurunnya daya ingat, merupakan pertanda bahwa otak tengah berjuang keras karena kekurangan bahan bakar (Gramies, 2004).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian sebagai berikut:
1) Kebiasaan makan pagi sehat siswa kelas XI Akuntansi adalah sebagian besar siswa biasa makan pagi kurang sehat setiap harinya dalam 1 bulan terakhir; 2) Prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi adalah hampir seluruhnya siswa memiliki prestasi belajar baik; 3) Terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi sehat dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

Disarankan memberikan pengetahuan siswa tentang pentingnya makan pagi sehat harus ditingkatkan sehingga siswa mengetahui pentingnya makan pagi sehat sebelum berangkat ke sekolah. Dari. Bagi Instansi Kesehatan Setempat diharapkan dapat memberikan gambaran atau pengetahuan tentang makan pagi sehat dengan cara mengadakan suatu penyuluhan kesehatan tentang unsur gizi seimbang dalam makanan yang harus dikonsumsi setiap paginya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Arvio, Idham. 2012. *Pengertian Prestasi Belajar Siswa*. <http://education-vionet.blogspot.com/2012/08/pengertian-prestasi-belajar-siswa.html> diakses tanggal 29 September 2012, jam 19.02 WIB
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Pengantar Psikologi Intelektensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bobby. 2011. *Arti Penting Sarapan Pagi*. <http://mediakesehatanbobbym.blogspot.com/2011/06/arti-penting-sarapan-pagi.html> diakses tanggal 28 September 2012, jam 16.30 WIB.
- Dalyono, M. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hariyanto. 2010. *Pengertian Prestasi Belajar*. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/> diakses tanggal 28 September 2012, jam 18.32 WIB.
- Indica. 2009. *Menghindari Asupan Kolesterol Terlalu Banyak*. http://www.farmasiku.com/index.php?target=page_s&page_id=Menghindari_Asupan_Kolesterol_Ter diakses 29 September 2012, jam 19.35 WIB.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kurniadi, Rizki. 2012. *Konsep Sarapan Pagi*. <http://asuhankeperawatanonline.blogspot.com/2012/5/konsep-sarapan-pagi.html> diakses tanggal 28 September 2012, jam 16.30 WIB.
- Nicola Gramies, 2004. *Brain Foods for Kids Alih Bahasa Oleh Ratnawati*. Jakarta: Erlangga
- Perretta, Lorraine. 2004. *Makanan Untuk Otak*. Jakarta: Erlangga.
- Prasko. 2011. *Kriteria Makanan Sehat*. <http://www.Indoeducation.com/2011/08/kriteria-makanan-sehat.html> diakses tanggal 24 Nopember 2012, jam 18.32 WIB.
- Siswoyo, Agus. 2011. *Kebiasaan*. <http://agussiswoyo.com/2011/06/17/kebiasaan-pelayan-setia-dan-majikan-kejam/> diakses tanggal 28 September 2012, jam 17.40 WIB.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Untuk Pendidikan Dengan Pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Yotta. 2012. *Manfaat Sarapan Pagi Dan Akibat Tidak Sarapan Pagi*. <http://www.yottabaca.com/2012/07/manfaat-sarapan-pagi-dan-akibat-tidak.html> diakses tanggal 29 September 2012, jam 19.00 WIB.