

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA

Firdaus<sup>1\*</sup> dan Rasydianah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Sulawesi Barat, Majene

<sup>2</sup>Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Majene, Majene

e-mail: <sup>1</sup>[firdaus@unsulbar.ac.id](mailto:firdaus@unsulbar.ac.id), <sup>2</sup>[Rasydianah02@gmail.com](mailto:Rasydianah02@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa. Penelitian ini termasuk penelitian korelasi (sebab-akibat). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas ilmu alam SMA Negeri 3 Watansoppeng tahun ajaran 2012/2013. Sampel penelitian yang digunakan yaitu sampel jenuh menggunakan seluruh siswa kelas ilmu alam yang terdiri dari 109 siswa. Data penelitian kebiasaan makan pagi diperoleh melalui angket dan data hasil belajar siswa diperoleh dari leger yang kemudian diolah dengan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig  $0,000 < 0,05$  artinya kebiasaan makan pagi berkorelasi dengan hasil belajar siswa. Nilai korelasi 0,452 berada pada kategori sedang, artinya hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar adalah berkorelasi sedang.

**Kata kunci**— Kebiasaan makan pagi, hasil belajar siswa

### Abstract

The research aims to find out how the relation between breakfast habits and student's learning achievement. This research includes correlation study (cause and effect). The study population was all students of natural science class in Senior High School 3 Watansoppeng academic year 2012/2013. The sample used is saturated samples using the all students at natural science class consisting of 109 students. Breakfast habits research data obtained through questionnaires and student's learning achievement data obtained through ledger which are then processed by descriptive statistic analysis and inferensial statistic analysis. The results showed sig value  $0.000 < 0.05$  means breakfast habits correlate to student's learning achievement. Correlation value 0,452 at the middle category, meaning relationship between breakfast habits and student's learning achievement is middle correlation.

**Keywords**— Breakfast habits, student's learning achievement

## 1. PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Hal ini menegaskan bahwa kualitas pendidikan sangatlah menentukan kualitas hidup manusia di masa yang akan datang. Pendidikan sudah selayaknya mendapatkan perhatian yang lebih untuk dikaji dan dikembangkan menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Salah satu upaya menuju kualitas pendidikan yang lebih baik adalah mengoptimalkan proses belajar mengajar. Proses belajar dan mengajar melibatkan berbagai unsur, mulai dari siswa, guru, strategi dan metode pembelajaran, dan media pembelajaran. Unsur-unsur dalam

proses belajar mengajar tersebut diharuskan memiliki kualitas yang proporsional menuju proses belajar mengajar yang optimal.

Unsur siswa dalam proses belajar mengajar merupakan unsur yang paling banyak dibahas dan diperdebatkan. Hal ini dikarenakan siswa, melalui prestasi dan hasil belajar, merupakan penentu baik buruknya kualitas unsur-unsur yang lain. Siswa merupakan objek dari proses belajar dan mengajar sekaligus menjadi objek dari tujuan pendidikan nasional.

Kualitas siswa dalam menjalankan proses belajar dan mengajar menurut Prabowo<sup>[1]</sup> sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya. Kondisi kesehatan sangat menunjang tingkat konsentrasi dan aktivitas belajar siswa. Kondisi kesehatan juga mempengaruhi konsistensi belajar yang berujung pada prestasi dan hasil belajar siswa.

Menurut Fandinna<sup>[2]</sup>, kondisi kesehatan siswa erat kaitannya dengan pola makan. Pola makan siswa akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Zat-zat gizi haruslah memiliki proporsi seimbang agar memiliki manfaat yang maksimal dalam menunjang kondisi kesehatan siswa.

Pada tahun 1992 telah diselenggarakan kongres gizi internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang. Salah satu rekomendasi penting dari kongres itu adalah anjuran kepada setiap Negara agar menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pada tahun 1950, Indonesia pernah memperkenalkan slogan 4 sehat 5 sempurna ke masyarakatnya. Pada periode 1995/1996, Indonesia merumuskan 13 pesan dasar gizi seimbang dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang<sup>[3]</sup>.

Di antara 13 pesan dasar gizi seimbang dalam PUGS, terdapat 1 butir pesan yang menarik bagi penulis untuk diteliti, yaitu pada pesan ke delapan, biasakan makan pagi. Kebiasaan makan pagi bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, makan pagi juga membuat kita dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Makan pagi berpengaruh pada tubuh karena makanan yang telah dimakan akan diproses menjadi kalori sebagai sumber energi, sehingga kita mampu melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan atau memiliki kesegaran jasmani yang baik<sup>[4]</sup>.

Prabowo<sup>[1]</sup> menegaskan bahwa kebiasaan makan pagi merupakan indikator yang sangat penting dalam membangun kualitas siswa, melalui peningkatan konsentrasi belajar. Makan pagi sangat berpengaruh dalam menunjang aktivitas siswa, karena makan pagi meningkatkan glukosa darah. Kekurangan glukosa darah di pagi hari dapat menyebabkan gangguan konsentrasi yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar.

Makan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena sekolah adalah waktu yang penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Anak yang tidak makan pagi rentan terhadap hipoglikemi (kadar glukosa darah yang rendah) yang mengakibatkan pusing, keringat dingin, dan pingsan, sehingga aktivitas terganggu. Dampak dari tidak makan pagi dapat menurunkan kemampuan belajar dan daya tahan tubuh<sup>[2]</sup>.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 3 Watansoppeng pada bulan Mei 2013, diperoleh hasil bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki sejumlah aktivitas yang padat. Hal tersebut dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler yang rutin diterapkan di sekolah ini berupa kegiatan Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), dan Keolahragaan.

Berdasarkan uraian pendahuluan di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Kebiasaan makan pagi siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng (2) Hasil belajar siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng, dan (3) Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng

---

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi (sebab-akibat). Variabel prediktor adalah kebiasaan makan pagi sedangkan variabel output adalah hasil belajar siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas ilmu alam SMA Negeri 3 Watansoppeng. Sampel yang digunakan termasuk sampel jenuh, dimana terdiri dari semua siswa kelas ilmu alam yang berjumlah 109 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari instrument angket untuk mengukur kebiasaan makan pagi dan instrument dokumentasi berupa leger (kumpulan nilai siswa per semester) unuk mengukur hasil belajar siswa. Data yang diperoleh dari instrumen tersebut dikonversi untuk menyetarakan nilai. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan software SPSS (*Statistic Product and Service Solutions*) Statistic 20.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Penelitian

#### 3.1.1 Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Distribusi Kebiasaan Makan Pagi

Makan Pagi Setiap Hari	Frekuensi	%
Ya, Setiap Hari	44	40,4
Kadang-Kadang	65	59,6
Tidak Pernah	0	0
Total	109	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa makan pagi secara tidak teratur (59,6%)

Tabel 2. Distribusi Tempat Makan Pagi

Tempat Makan Pagi	Frekuensi	%
Rumah/Kos	46	42,2
Kendaraan	0	0
Sekolah	63	57,8
Total	109	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa makan pagi di sekolah (57,8 %)

Tabel 3. Distribusi Waktu Makan Pagi

Waktu Makan Pagi	Frekuensi	%
05.00-06.00	1	0,9
06.00-07.00	45	41,3
07.00-11.00	63	57,8
Total	109	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa makan pagi antara pukul 07.00-11.00 (57,8 %), yaitu momen sesaat sebelum dimulai pelajaran hingga saat rehat pelajaran

Tabel 4. Distribusi Menu Makan Pagi

Menu Makan Pagi	Frekuensi	%
Nasi + sayur + lauk pauk	68	62,4
Nasi + lauk pauk	38	34,9
Kue-kue	3	2,8
Total	109	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa makan pagi dengan menu yang komplit (62,4%)

Tabel 5. Distribusi Variasi Menu Makan Pagi

Variasi Menu Makan Pagi	Frekuensi	%
Ya	7	6,4
Kadang-kadang	102	93,6
Tidak pernah dilakukan	0	0
Total	109	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir semua siswa kadang-kadang mengganti menu makan paginya (93,6 %)

Tabel 6. Distribusi Persiapan Makan Pagi

Persiapan Makan Pagi	Frekuensi	%
Mengolah sendiri	2	1,8
Disiapkan oleh orang tua	44	40,4
Beli di warung/kantin sekolah	63	57,8
Total	109	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa bergantung pada warung/kantin sekolah untuk makan pagi (57,8%)

Tabel 7. Distribusi Konsumsi Pengganti Makan Pagi di Rumah

Pengganti Makan Pagi	Frekuensi	%
Membawa bekal dari rumah	7	6,4
Jajan di sekolah	102	93,6
Tidak ada	0	0
Total	109	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa hampir semua siswa memilih jajan di sekolah sebagai pengganti makan pagi di rumah (93,6%)

Tabel 8. Distribusi Menu Konsumsi Pengganti Makan Pagi

Menu Pengganti Makan Pagi	Frekuensi	%
Menu utama (nasi + lauk pauk)	98	89,9
Kue-kue	11	10,1
Minuman	0	0
Total	109	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa mengonsumsi menu komplit di sekolah sebagai pengganti makan pagi di rumah (89,9%)

Tabel 9. Distribusi Konsumsi Susu Setiap Pagi

Konsumsi Susu Setiap Pagi	Frekuensi	%
Ya	0	0
Kadang-kadang	16	14,7
Tidak pernah dilakukan	93	85,3
Total	109	100

Tabel 9 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa tidak memahami pentingnya susu dalam menjaga tubuh agar tetap sehat (85,3%)

Tabel 10. Distribusi Perilaku Makan Pagi Bersama Keluarga

Makan Pagi Bersama Keluarga	Frekuensi	%
Ya, Bersama anggota keluarga	19	17,4
Tidak, Sendirian	27	24,8
Tidak, Bersama teman	63	57,8
Total	109	100

Tabel 10 menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa tidak makan pagi bersama keluarganya (82,6%)

Tabel 11. Distribusi Dampak Jika Melewatkan Makan Pagi

Dampak Jika Melewatkan Makan Pagi	Frekuensi	%
Merasa pusing	19	17,4
Depresi	12	11,0
Gelisah	38	34,9
Tidak aktif PBM	17	15,6
Sulit memahami pelajaran	15	13,8
Tidak terjadi apa-apa	8	7,3
Total	109	100

Tabel 11 menunjukkan dampak utama apabila siswa melewati makan pagi adalah gelisah, merasa pusing, dan tidak aktif dalam Proses Belajar Mengajar (PBM)

Tabel 12. Distribusi Alasan Melewatkan Makan Pagi

Alasan Melewatkan Makan Pagi	Frekuensi	%
Bangun telat	44	40,4
Banyak kesibukan di pagi hari	29	26,6
Karena tidak lapar	31	28,4
Makan pagi tidak tersedia	5	4,6
Total	109	100

Tabel 12 menunjukkan bahwa alasan utama apabila siswa melewati makan pagi adalah bangun telat, karena tidak lapar, dan banyak kesibukan di pagi hari

Tabel 13. Distribusi Hasil Belajar Siswa

Interval Nilai	Jumlah Siswa	%	Kategori Nilai
85-100	22	20	Sangat Baik
70-84	83	76	Baik
50-69	4	4	Cukup
0-49	0	0	Kurang
Total	109	100	

Tabel 13 menunjukkan bahwa hasil belajar siswa di SMAN 3 Watansoppeng berkategori cukup, baik, dan sangat baik dengan persentase 4% : 76 % : 20%

### 3.1.2 Analisis Statistik Inferensial

Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar

	Kebiasaan Makan Pagi	Hasil Belajar
Pearson Correlation	Kebiasaan Makan Pagi	1,000
	Hasil Belajar	0,583
		1,000

Sig. (1-tailed)	Kebiasaan Makan Pagi	0	0,000
	Hasil Belajar	0,000	0
N	Kebiasaan Makan Pagi	109	109
	Hasil Belajar	109	109

Tabel 14 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa di SMAN 3 Watansoppeng (nilai *sig. 1 tailed* 0,000 < 0,05 dan nilai *Pearson Correlation* +0,583)

Tabel 15. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Level Korelasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 15 menunjukkan bahwa hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa di SMAN 3 Watansoppeng berkorelasi sedang (nilai *Pearson Correlation* +0,583)

### 3.2. Pembahasan

Siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng makan pagi secara tidak teratur (tabel 1). Alasan utama siswa melewatkan makan pagi adalah bangun telat, karena tidak lapar, dan banyak kesibukan di pagi hari (tabel 12). Adapun dampak utama apabila siswa melewatkan makan pagi adalah gelisah, merasa pusing, dan tidak aktif dalam Proses Belajar Mengajar (tabel 11).

Menurut Almainster<sup>[5]</sup>, menu yang direkomendasikan saat makan pagi adalah yang mengandung karbohidrat, protein, serta vitamin dan mineral. Adapun menu makan pagi siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng telah sesuai dengan yang direkomendasikan (tabel 4), karena lebih dari setengah siswa makan pagi dengan menu nasi + sayur + lauk pauk (62,4%). Hal ini juga dapat dilihat pada tabel 8 yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa mengonsumsi menu komplet di sekolah sebagai pengganti makan pagi di rumah (89,9%).

Khomsan<sup>[6]</sup> menyatakan bahwa waktu ideal untuk makan pagi adalah sekitar dua jam sebelum melakukan aktivitas. Adapun waktu makan pagi siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng tidak termasuk kategori ideal (tabel 3), karena lebih dari setengah siswa makan pagi antara pukul 07.00-11.00 (57,8 %) yaitu momen sesaat sebelum dimulai pelajaran hingga saat rehat pelajaran. Hal ini ini juga dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa makan pagi di sekolah (57,8 %) dan pada tabel 7 yang menunjukkan bahwa hampir semua siswa memilih jajan di sekolah sebagai pengganti makan pagi di rumah (93,6%) serta pada tabel 6 yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa bergantung pada warung/kantin sekolah untuk makan pagi (57,8%).

Pesan pertama dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah *makanlah aneka ragam makanan*<sup>[3]</sup>. Adapun siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng tidak rutin mengganti menu makan paginya (tabel 5). Menurut Sri<sup>[7]</sup>, kurang mengonsumsi susu dapat menurunkan kualitas hidup karena susu mengandung vitamin dan meningkatkan imunitas. Adapun siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng tidak memahami dengan baik pentingnya mengonsumsi susu (tabel 9), karena lebih dari setengah siswa tidak pernah mengonsumsi susu di pagi hari (85,3%).

Hasil belajar siswa kelas ilmu alam di SMAN 3 Watansoppeng berada pada kategori baik (tabel 13), karena lebih dari setengah siswa memiliki interval nilai 70-84 (76%).

Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial pada tabel 14, nilai *Sig. (1-tailed)* adalah 0,000 dan lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa kelas ilmu alam di SMAN 3 Watansoppeng. Hal ini sesuai dengan hasil riset Rampersaud<sup>[8]</sup> dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar pada anak-anak dan remaja di Amerika dan Eropa.

Nilai *Pearson Correlation* berdasarkan tabel 14 adalah +0,583, berarti bahwa kebiasaan makan pagi berkorelasi positif dengan hasil belajar siswa kelas ilmu alam di SMAN 3 Watansoppeng. Adapun nilai korelasinya berada pada tingkat sedang sebagaimana yang ditunjukkan pada tabel 15. Hal ini sesuai dengan hasil riset Majekodunmi<sup>[9]</sup> dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara makan pagi dengan hasil belajar siswa tingkat SMP di *Ogun State*.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa kelas ilmu alam SMAN 3 Watansoppeng makan pagi secara tidak teratur. Alasan utama siswa melewatkan makan pagi adalah bangun telat, karena tidak lapar, dan banyak kesibukan di pagi hari. Adapun dampak utama apabila siswa melewatkan makan pagi adalah gelisah, merasa pusing, dan tidak aktif dalam Proses Belajar Mengajar (PBM).
2. Hasil belajar siswa kelas ilmu alam di SMAN 3 Watansoppeng berada pada kategori baik, karena lebih dari setengah siswa memiliki interval nilai 70-84 (76%).
3. Terdapat hubungan positif antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa di SMAN 3 Watansoppeng dengan korelasi sedang

#### 5. SARAN

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyarankan bahwa:

1. Orang tua dan Guru diharapkan dapat menginstruksikan siswa agar makan pagi setiap hari
2. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan makan pagi untuk meningkatkan hasil belajar
3. Diharapkan kepada riset selanjutnya dengan tema serupa, agar menyusun kuesioner yang dapat mengungkap jenis nutrisi dalam makan pagi dengan lebih detail, serta melibatkan responden yang lebih besar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar SMAN 3 Watansoppeng atas kesediaannya menjadi responden dalam riset ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prabowo, S.Y.B. 2011. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Tingkat III Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2010-2011*. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional "Veteran".
- [2] Fandinna, L.N. 2010. *Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar di SDN Sungelebak Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan*. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.

- [3] Depkes RI, 2002. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan masyarakat: Jakarta.
  - [4] Silalahi, R.G.H. 2011. *Hubunagn Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP St. Thomas 3 Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara Medan.
  - [5] Almaitser, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
  - [6] Khomsan, A. 2008. *Sehat Itu Mudah*. Jakarta: PT. Mizan Publika.
  - [7] Sri, A. 2010. *Waspadai Gizi Balita Anda: Tip mengatasi anak sulit makan sayur dan minum susu*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
  - [8] Rampersaud, P. 2005. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* [internet]. [diunduh 13 November 2013];105(5):743-60. Tersedia pada: [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883552>]
  - [9] Majekodunmi, T. O. 2012. The Relationship between Breakfast and Performance in Junior Secondary Schools In Ogun State. *Science Journals of Sociology & Anthropology* [internet]. [diunduh 13 November 2013];2012(3):1-4. Tersedia pada: [<http://www.sipub.org/sipsych.html>]
-