

ADA HUBUNGAN YANG BERMAKNA ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN INDEKS PRESTASI ANAK SEKOLAH DASAR

Septi Eka Nuryanti¹, Induniasih², Ratna Lestari¹

¹Stikes A. Yani Yogyakarta

²Poltekes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Breakfast is an important meal before doing physical activity on the day. Breakfast could improve children's attention, memory and information processing while they are studying at schools. Based on the interview conducted in preliminary study, six out of 10 children said that they sometimes had breakfast, two children said that they rarely had breakfast, and only two children said that they always had breakfast.

Objectives: This study aimed to investigate the correlation between breakfast activity with the achievement of school index in students of SD N 1 Pundong Bantul.

Methods: This research used observational study design with cross-sectional approach. Samples were recruited by total sample technique, consisted of 43 students. The research instrument was a questionnaire. Data were analysed using Chi-square.

Results: Most of students had good achievement indexes as many as 19 children (44.2%). Most of students had breakfast as many as 24 children (55.8%). The *chi-square* test showed significance with $p\text{-value}=0,03$ ($p<0.05$).

Conclusion: This study showed that there was a significant correlation between breakfast activity and achievement index at school. Schools need to provide health education about the benefits of breakfast and motivate students to have breakfast before leaving for school.

Key words: *achievement index, breakfast*

PENDAHULUAN

Anak Indonesia merupakan generasi penerus untuk melanjutkan kegiatan pembangunan bangsa. Generasi penerus yang sehat menunjukkan gejala dan tanda pertumbuhan dan perkembangan yang memuaskan, yaitu dapat mencapai potensi akademik secara optimal, jika diberikan kebutuhan fisik yang sehat dan adekuat.⁽¹⁾

Anak sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6-12 tahun. Pada masa sekolah dasar, merupakan saat anak berada pada masa awal belajar yang nantinya dapat mempengaruhi proses

belajar anak pada masa yang akan datang. Oleh karena itu, status gizi anak sekolah perlu diperhatikan untuk menunjang kondisi fisik otak yang merupakan syarat agar anak dapat mempunyai kecerdasan tinggi.⁽¹⁾

Di sekolah anak bekerja keras untuk berkonsentrasi, menghafal, berfikir, memahami dan memecahkan masalah, sehingga kerja keras otak membutuhkan banyak kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral, agar mampu menerima, mencerna, mengerti dan menyimpan pelajaran di otaknya. Zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan aktivitas fisiknya sehari-

hari dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan anak. Anak sekolah membutuhkan zat gizi karena masa pertumbuhan mereka yang membutuhkan asupan gizi untuk perkembangan fisik, otak dan emosional. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimum diperlukan berbagai faktor misalnya makanan harus disesuaikan dengan keperluan anak yang sedang tumbuh.⁽²⁾ Asupan gizi yang baik setiap harinya dibutuhkan supaya anak-anak ini memiliki pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan intelektual.⁽³⁾

Kemampuan intelektual yang dimiliki anak dapat dilihat pada hasil raport atau prestasi anak di sekolah, dengan adanya indeks prestasi dapat diketahui kemampuan siswa dalam satu semester. Memiliki indeks prestasi (IP) atau nilai raport yang baik dapat mengantarkan siswa menyelesaikan proses belajar dengan cepat pada waktu yang telah ditentukan.⁽⁴⁾

Setiap anak pasti ingin mendapatkan nilai raport yang memuaskan, maka selama anak mengikuti kegiatan di sekolah seperti belajar, kursus, pramuka, olahraga dan ekstrakurikuler untuk menjaga stamina anak sekolah tetap fit dan otak bekerja dengan optimal, maka sarana utama dari segi gizi adalah tidak meninggalkan sarapan pagi. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu.⁽⁵⁾

Sarapan menjadi penting karena tubuh mendapatkan asupan makanan untuk

pertama kali di pagi hari setelah tidur sepanjang malam dan sebelum melakukan aktifitas. Ada beberapa mekanisme yang potensial untuk membuat penyediaan sarapan bermanfaat bagi *outcome* pendidikan. Pertama, penyediaan sarapan sebelum ke sekolah ternyata meningkatkan angka kehadiran sekolah dan jumlah waktu yang dihabiskan oleh anak-anak disekolah akan meningkat. Kedua, dengan menghilangkan lapar jangka pendek dengan sarapan pagi maka perhatian anak, kemampuan mengingat yang diperlukan saat bekerja dan kecepatan otak dalam memproses informasi menjadi lebih baik sehingga memungkinkan anak-anak untuk mendapat lebih banyak pengetahuan yang diberikan oleh guru.⁽⁶⁾

Terakhir, dalam jangka waktu yang panjang sarapan dapat memperbaiki status gizi anak dan mengoreksi defisiensi mikronutrien sehingga fungsi kognitif anak menjadi lebih baik. Sarapan pagi juga memberikan manfaat yang penting pada angka kehadiran, prestasi sekolah dan perilaku siswa didalam kelas. Ketika anak-anak tidak mendapatkan sarapan dengan baik/ memadai maka akan mengalami kekurangan gizi.⁽⁶⁾

Kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan konsentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswa di sekolah antara lain, *sluggishness* (lesu), mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang

gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah.⁽⁷⁾

Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula akan menurun atau kekurangan glukosa yang menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi, karena gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatif kurang gula darah adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, lemas. Dalam keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik, gairah belajar dan kecepatan reaksi atau merespon juga akan merunun.⁽⁵⁾

Dalam Peraturan Menteri dalam Negeri No 18 tahun 2011 tentang pedoman penyediaan makanan tambahan anak sekolah. Adapun upaya pemerintah dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya, meningkatkan status gizi dan kecerdasan otak melalui Program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS), tujuan utamanya adalah untuk memperbaiki asupan peserta didik, meningkatkan ketahanan fisik, minat dan kemampuan belajar dalam rangka menghasilkan insan Indonesia cerdas dan kompetitif. Di Kabupaten bantul telah menetapkan pemberian makanan tambahan anak sekolah dengan pasal 44 tahun 2011 khususnya pada Taman Kanak-Kanak(TK), sedangkan pada SD N 1 Pundong sudah mendapatkan PMT-AS yaitu periode pertama

pada bulan April-Mei dan 1 periode mendapatkan 4 kotak susu setiap anak

Berdasarkan hasil Nilai Ebtanas Murni (NEM) tahun pelajaran 2012/2013 pada Dinas Pengajaran Dan Pendidikan Kota Yogyakarta, Bantul merupakan prestasi tertinggi kedua setelah kota Yogyakarta. Salah satu prestasi terbaik dari Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul adalah di SDN 1 Pundong, Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul Yogyakarta. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SD N 1 Pundong dengan metode wawancara terhadap kepala sekolah, didapatkan hasil prestasi siswa 97% anak naik kelas dan 100% anak lulus sekolah sedangkan *drop out* tidak ada. Wawancara dengan 10 anak, 6 anak mengatakan kadang-kadang (3-4 kali seminggu) sarapan pagi, 2 anak jarang (1-2 kali seminggu) sarapan pagi sedangkan 2 anak selalu (5-7 kali seminggu) sarapan pagi karena sudah terbiasa sehingga memiliki indeks prestasi yang baik. Prestasi yang didapatkan dari 2 anak yang selalu sarapan adalah mendapat rangking 1 dan 2, sedangkan 2 anak yang jarang sarapan tidak mendapatkan rangking, dan 6 orang anak yang kadang-kadang sarapan pagi, 3 anak mendapatkan peringkat 10 besar dan 3 anak tidak mendapatkan peringkat. Sebagian anak SD sarapan hanya ketika disuruh oleh orang tuanya ada juga yang karena lapar, sehingga mereka tidak sarapan pagi atas kesadaran diri dan tidak mengerti manfaat dari sarapan pagi. Makanan yang biasa anak sekolah makan

sebelum berangkat sekolah adalah nasi telur, ikan, tempe dan tahu, dan ada juga yang beli bubur nasi diwarung yang dibelikan orang tuanya.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu mencari hubungan suatu keadaan lain dalam satu populasi serta variabel terikat dan variabel bebas diukur dalam waktu bersamaan.⁽⁸⁾

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas 4, 5 dan 6 di SD N 1 Pundong, Kabupaten Bantul sebanyak 43 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *total populasi* yaitu teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.⁽⁹⁾ Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini sebagai berikut: Anak kelas 4, 5 dan 6 di SD N 1 Pundong, Kabupaten Bantul. Anak sekolah yang sudah menerima hasil belajar atau raport.

Analisa data yang digunakan adalah analisa *univariate*, *bivariate*. Uji statistik *chi-square* untuk melihat hubungan antara sarapan pagi yang berskala nominal dan indeks prestasi belajar pada anak sekolah yang menggunakan skala ordinal sehingga digunakan uji statistik. Besarnya koefisien kontingensi dapat digunakan untuk memberikan penilaian tingkat kekuatan hubungan kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik

Karakteristik siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Siswa berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Kelas, Pekerjaan Orang Tua di SD Negeri 1 Pundong Bantul pada Bulan Juli 2013

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	51,2
Perempuan	21	48,8
Umur		
9 tahun	11	25,6
10 tahun	7	16,3
11 tahun	16	37,2
12 tahun	4	9,3
13 tahun	4	9,3
14 tahun	1	2,3
Kelas		
Kelas IV	11	25,6
Kelas V	13	30,2
Kelas VI	19	44,2
Pekerjaan orang tua		
PNS	2	4,7
Swasta	4	9,3
Pedagang	1	2,3
Tani/Buruh	30	69,8
Wiraswasta	6	14,0

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar siswa hampir sama antara laki-laki dengan perempuan sebanyak 22 anak (51,2%) laki-laki dan 21 anak (48,8%) perempuan. Umur siswa sebagian besar 11 tahun sebanyak 16 anak (37,2%). Sebagian besar siswa duduk di bangku kelas VI sebanyak 19 anak (44,2%). Pekerjaan orang tua siswa sebagian besar adalah Tani/Buruh sebanyak 30 orang (69,8%).

Indeks Prestasi Siswa

Hasil penelitian terhadap indeks prestasi siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul disajikan pada tabel berikut:

Diagram 1. Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul pada Bulan Juli Tahun 2013

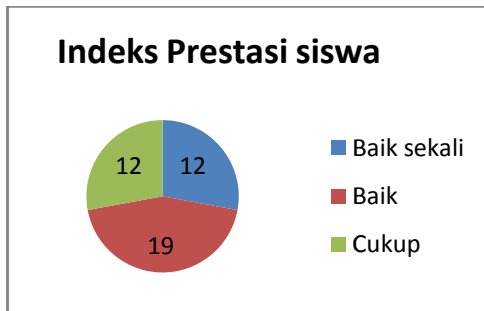


Diagram 1 menunjukkan sebagian siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul memiliki indeks prestasi baik yaitu sebanyak 19 anak (44,2%). Mempunyai proporsi seimbang antara baik sekali dan cukup yaitu sebanyak 12 anak (27,9%).

Sarapan pagi

Hasil penelitian sarapan pagi pada siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul disajikan pada tabel berikut:

Diagram 2. Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi Siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul pada Bulan Juli Tahun 2013

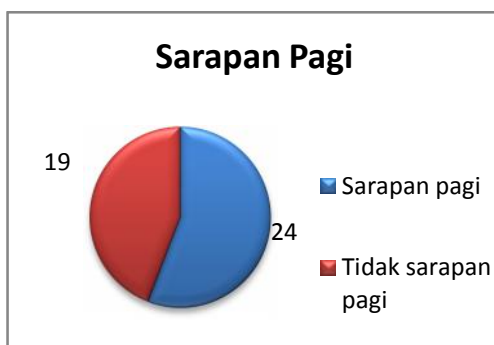


Diagram 2 menunjukkan sebagian besar siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 24 anak (55,8%).

Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan Indeks Prestasi Siswa

Tabulasi silang dan hasil uji *chi square* hubungan antara sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul.

Hasil tabulasi silang menunjukkan siswa yang sarapan pagi sebagian besar memiliki indeks prestasi baik sebanyak 12 anak (27,9%). Adapun siswa yang sarapan pagi ternyata memiliki indeks prestasi yang cukup sebanyak 2 anak (4,7). Siswa yang tidak sarapan pagi sebagian besar memiliki indeks prestasi cukup sebanyak 10 anak (23,3%) dan memiliki indeks prestasi yang baik sekali 2 anak (4,7).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi square* seperti disajikan pada tabel 4.4, diperoleh *p*-value sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul. Untuk mengetahui keeratan hubungan tersebut dilakukan dengan melihat nilai dari koefisien kontigensi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien kontingensi sebesar 0,460 menunjukkan keeratan hubungan sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul adalah sedang karena

terletak pada rentang koefisien kontingensi 0,400 – 0,599.

Indeks Prestasi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks prestasi siswa di SD Negeri 1 Pundong Bantul sebagian besar adalah baik sebanyak 19 anak (44,2%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Dharma⁽¹⁰⁾ yang menunjukkan bahwa, presentase siswa sebagian besar berprestasi tinggi di SD N Palangalan Jati 1 Jakarta berjumlah 59,4%. Penelitian yang dilakukan di Medan oleh Ristiana⁽¹¹⁾ menunjukan bahwa, indeks prestasi paling besar adalah indeks prestasi cukup 75,3%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sleman oleh Sulasminingsih⁽¹²⁾ menunjukan bahwa nilai prestasi siswa hampir sama yaitu 40 siswa (53,3%) siswa mempunyai prestasi belajar diatas rata-rata kelas dan 35 siswa (46,67%) mempunyai prestasi belajar dibawah rata-rata.

Indeks prestasi adalah angka yang menunjukkan prestasi anak SD yang didapatkan sebagai hasil belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport siswa pada semester genap tahun 2012/2013.⁽⁷⁾

Indeks prestasi yang baik dapat diperoleh anak dengan faktor pendukung seperti: cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, kurikulum, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah. Adanya fasilitas yang memadai membuat anak sekolah menjadi

lebih aman dan nyaman dalam proses belajar mengajar. Hal ini mendukung teori Slameto⁽¹³⁾ bahwa faktor sekolah seperti fasilitas sekolah/ alat-alat pelajaran, disiplin sekolah merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah mengatakan fasilitas yang dimiliki Sekolah Dasar N 1 Pundong sudah baik. Sekolah ini memiliki fasilitas seperti gedung permanen dengan halaman yang luas, perpustakaan yang meminjamkan buku untuk siswa, meja, kursi, papan tulis, ventilasi yang memadai dan memiliki sumber daya manusia (SDM) yaitu 13 guru yang berkompeten dibidangnya masing-masing. Jumlah siswa kelas IV sebanyak 11 siswa, kelas V ada 13 siswa dan 19 siswa kelas VI, dengan jumlah siswa yang tidak terlalu banyak membuat anak lebih fokus dalam menerima pelajaran dan lebih kondusif dalam proses belajar mengajar sehingga anak memiliki indeks prestasi yang baik dan lebih aman dan nyaman dengan adanya fasilitas yang mendukung.

Sarapan Pagi

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa SD Negeri 1 Pundong Bantul melakukan sarapan pagi sebanyak 24 anak (55,8%). Sebagian besar umur dan jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang bisa didapatkan dari sarapan pagi karena sebagian besar berjenis kelamin laki-

laki sebanyak 22 anak (51,2%) sedangkan anak sekolah sebagian besar berumur 11 tahun sebanyak 16 anak (37,2%). Hal ini sesuai teori menurut Narendra⁽¹⁴⁾ bahwa pada anak usia sekolah, kebutuhan gizi anak sudah harus dibagi dalam jenis kelamin. Hal ini dikarenakan kebutuhan anak yang berbeda. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan. Anak laki-laki umur 10-12 tahun membutuhkan 60-70 kkal/kg BB/hari, sedangkan anak perempuan 10-12 tahun memerlukan 50-60 kkal/kg BB/hari. Kebutuhan kalori ini dapat dipenuhi dengan sarapan pagi.

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas.⁽⁵⁾ Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi adalah pekerjaan. Pekerjaan orang tua berkaitan dengan pendapatan orang tua. Latar belakang pekerjaan orang tua siswa sebagian besar adalah petani/buruh sebanyak 30 orang (69,8%) juga turut mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak sekolah. Orang yang bekerja sebagai petani menghasilkan hasil panen beras dimana sebagai makanan pokok. Bahan pokok akan lebih mudah diperoleh dibandingkan dengan orang lain. Rutinitas sarapan pagi yang

dilakukan dalam keluarga sebelum bekerja/pergi ke sawah dapat mempengaruhi perilaku atau kebiasaan anak yang ditanamkan sejak kecil akan membekas sampai usia dewasa. Hal ini didukung oleh Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (2007) bahwa makan pagi merupakan suatu yang penting bagi kehidupan pekerja keras semacam petani yang mengandalkan tenaga.

Sarapan pagi sangatlah penting pada anak usia sekolah, karena waktu sekolah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk makan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan hasil penelitian sarapan atau makan pagi setiap hari dilakukan oleh siswa, sebanyak 24 siswa selalu makan pagi di rumah sebelum berangkat sekolah, dan 19 siswa lainnya yang tidak sarapan pagi juga membeli sarapan di kantin sekolah, dan ada juga yang tidak sempat makan di rumah mereka membawa bekal ke sekolah. Makanan yang mereka konsumsi di rumah sebelum berangkat sekolah seperti nasi goreng, nasi telur, tahu, tempe, sayuran, dan juga mie instan, adapun makanan yang mereka beli di sekolah seperti nasi dengan porsi kecil dengan lauk pauk, gorengan, es dan jajan lainnya. Manfaat dari makan pagi atau sarapan adalah dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan

produktivitas dalam hal ini adalah prestasi belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dharma⁽¹⁰⁾ di Jakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar anak melakukan sarapan pagi sebanyak 69,4%. Penelitian yang telah dilakukan di Medan oleh Ristiana⁽¹¹⁾, menunjukkan sebagian besar anak melakukan sarapan pagi 49 anak (55,06%), dan penelitian yang dilakukan di Sleman oleh Sulasminingsih⁽¹²⁾ menunjukkan bahwa sebagian besar anak 69,3% tidak makan pagi tiap hari (68% kadang-kadang, 1,3% tidak pernah makan pagi) dikarenakan tidak sempat, terburu-buru, tidak terbiasa makan pagi karena terbiasa jajan.

Hubungan Sarapan Pagi Dengan Indeks Prestasi Siswa

Hasil perhitungan statistik pada tabel 4.4, menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,003 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa di SD Negeri 1 Pundong Bantul.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Solomon⁽¹⁷⁾ terhadap siswa sekolah dasar di Wisconsin, membuktikan bahwa seorang anak yang diberi asupan nutrisi seimbang serta rutin dipagi hari, dapat meningkatkan kecerdasan (intelegensia) dan kemampuan kognitif anak tersebut. Bagi anak sekolah, sarapan pagi sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dalam aktivitas di pagi hari.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik.⁽⁵⁾

Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula akan menurun/kekurangan glukosa yang menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi, karena gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatif kurang gula darah adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, lemas. Dalam keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik, gairah belajar dan kecepatan reaksi/merespon juga akan menurun, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun, maka prestasi belajar juga ikut menurun.⁽⁵⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulasminingsih⁽¹²⁾ yang melakukan penelitian di SD N Koroulon 1 Bimomartani Ngeplak Sleman Yogyakarta yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan dengan prestasi belajar.

Keeratan Hubungan Sarapan Pagi dengan Indeks Prestasi Siswa

Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,460 menunjukkan keeratan hubungan sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa

SD Negeri 1 Pundong Bantul adalah sedang karena terletak pada rentang koefisien kontingensi 0,400 – 0,599. Keeratan hubungan yang sedang disebabkan sarapan pagi bukan merupakan faktor satu-satunya yang mempengaruhi prestasi belajar, karena masih terdapat faktor yang mempengaruhi indeks prestasi seperti faktor internal yaitu jasmaniah (penglihatan, pendengaran dll), faktor psikologis (intelegensia, kemampuan belajar, cara belajar, motivasi belajar, minat) dan faktor eksternal yaitu faktor sosial disekolah (sistem sekolah, status soaial siswa, interaksi guru murid), faktor keluarga (cara orang tua mendidik, keadaan keluarga, keadaan ekonomi keluarga, kebudayaan), faktor sekolah (alat-alat pelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid), dan faktor lingkungan masyarakat (teman bergaul, kegiatan di luar sekolah, cara hidup lingkungan keluarga).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa. Keeratan hubungan antara sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa adalah sedang.

Bagi Usaha Kesehatan Sekolah dan Guru kelas hendaknya bekerjasama dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa tentang manfaat sarapan pagi dan kerugian meninggalkan sarapan pagi agar siswa termotivasi sehingga dengan sarapan

pagi siswa dapat terpenuhi tingkat kecukupan energi dan protein dan dapat meningkatkan konsentrasi di sekolah.

KEPUSTAKAAN

1. Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, cetakan 2*. Jakarta : Kencana.
2. Zaviera, F. (2008). *Mengenal & Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Katahati.
3. Santoso, S. (2004). *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
4. Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
5. Khomsan, A. (2004). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan edisi kedua*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
6. Gibney, M.L; Margetts, M.M; Kearney, J.M; Arab, L. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Alih bahasa Andry Hartono; Editor Edisi Bahasa Indonesia, Palupi Widyastuti, Enta Agustin Hardiyanti. Jakarta: EGC
7. Masdewi. (2011). Korelasi Perilaku Makan Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di Smp. Vol.34, No.2. 179-190. Malang: *Jurnal Tehnologi Dan Kejuruan*
8. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
9. Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.

10. Dharma. (2008). Hubungan *Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar* siswa kelas IV, V, VI di SD N Palangkalan Jati 1. *Skripsi* Di Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. Diakses Tanggal 26 November 2012
11. Ristiana. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan pagi, Dengan Status Gizi Dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar DI SD N NO. 101835 Bingkawan kecamatan Sibolangit. *Skripsi* Di Universitas Sumatra Utara Medan. Diakses Tanggal 26 November 2013
12. Sulasminingsih (2006). Kebiasaan Makan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa di SD N Koroulon 1 Bimomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Skripsi* Universitas Gajah Mada
13. Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
14. Narendra, M.B. (2002). *Baku/standard tumbuh kembang*. In: Narendra, Sularyo, Soetjningsih, Suyitno, Ranuh,. 1st ed. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
15. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Penelitian, Pengkajian, Dan Pembinaan Nilai-Nilai Budaya. (2007). *Kebudayaan Dan Sektor-Sektor Kehidupan Masyarakat*. Voleme 4. Indonesia : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Direktorat Sejarah dan Nilai Tradisional, Proyek Penelitian, Pengkajian dan Pembinaan Nilai-Nilai Budaya.
16. Sunita. (2005). *Kesehatan dan Gizi Remaja*.(online). (<http://penaanandaclub.wordpress.com>, diakses 30 Juli 2013).
17. Salomon, J.E. (2010). *School Breakfast Program In Wisconsin*. From: <http://fyi.uwex.edu/wischoolbreakfast> di akses 27 November 2013