

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMAN 2 TAMBUN UTARA

Oleh :

Haliza Putri Nurlaelani

NIM.201802018

ABSTRAK

Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Adapun suatu prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya faktor internal. Faktor internal ini berasal dari dalam diri siswa itu sendiri seperti faktor fisiologi yang salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan makan pagi. Seseorang yang tidak sarapan berarti perutnya kosong sejak makan malam. Hal ini akan menyebabkan konsentrasi belajar menurun, kecepatan bereaksi menurun tajam sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Maka hal tersebut akan mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SMAN 2 Tambun Utara. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 53 responden, yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan data sekunder dari pihak sekolah. Data dianalisis menggunakan analisis *Fisher Exact*. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai *p-value* = 0,002. Dan diperoleh pula nilai OR=1,4. Membiasakan sarapan pagi pada siswa siswi akan memberikan dampak atau efek pada kemampuan belajarnya, sehingga nantinya akan mempengaruhi prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tersebut.

Kata kunci : Kebiasaan sarapan pagi, prestasi belajar siswa, sekolah menengah atas.

ABSTRACT

Learning achievement is the learning result achieved after the process of teaching and learning activities. As for a student's learning achievement can be influenced by various things, one of the internal factors. Internal factors that come from within the students themselves such as physiological factors that are wrongly influenced by breakfast habits. Then it will affect learning achievement. This study was conducted to determine the relationship between breakfast habits and student achievement at SMAN 2 Tambun Utara. This research uses quantitative research, using analytical observational method with cross sectional design. The research sample amounted to 53 respondents, which were taken using the Simple Random Sampling technique. The data were collected using a questionnaire and secondary data from the school. Data analysis using Fisher Exact analysis. The results showed a significant relationship between breakfast habits and student achievement at SMAN 2 Tambun Utara with $p\text{-value} = 0.002$. And also obtained the value of $OR = 1.4$. Getting used to breakfast for students will have an impact or effect on their learning abilities, so that later it will affect the learning achievements achieved by these students.

Keywords : Breakfast habits, student achievement, high school.