



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN
SARAPAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA
NEGERI 12 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh:

Dwi Putri Yuniarsih

NIM. 201702037

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN
SARAPAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA
NEGERI 12 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

Oleh:

Dwi Putri Yuniarsih

NIM. 201702037

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Dwi Putri Yuniarsih
Nim : 201702037
Tempat : STIKes Mitra Keluarga
Tanggal : 25 Febuari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dwi Putri Yuniarsih
NIM : 201702037
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 25 Februari 2021
Waktu : 13.00-14.00
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 19 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM

NIDN. 0312089202

Penguji I



Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi

NIDN. 0315038801

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dwi Putri Yuniarsih
NIM : 201702037
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Bekasi, 25 Februari 2021

Dosen Pembimbing

Penguji I

Penguji II



Mujahidil Aslam,
SKM, MKM
NIDN. 0312089202

Tri Marta Fadhilah,
S.Pd., M.Gizi
NIDN. 0315038801

Guntari Prasetya,
S.Gz., M.Sc
NIDN. 0307018902

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi” dapat diselesaikan. Penyusunan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Penulis menyadari Skripsi ini bukanlah suatu yang istimewa, namun demikian tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan Skripsi ini akan terasa sulit untuk diselesaikan. Oleh sebab itu ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ketua Program Studi S1 Gizi, Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi atas bimbingan, motivasi dan saran yang telah diberikan.
3. Bapak Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing untuk saya bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi dan Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku dosen penguji skripsi.
5. Kepala Sekolah SMAN 12 Kota Bekasi, Ibu Dr. Hj. Ekowati, M.Pd yang telah memberikan izin dan Ibu Sri Sudarsih, SE., M.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum di SMAN 12 serta seluruh guru, karyawan dan siswa/i SMAN 12 Kota Bekasi yang telah bersedia bekerja sama demi terlaksananya penelitian ini.
6. Kepala Sekolah SMA Patriot Bekasi, Bapak Drs. E. Rohada, MM yang telah memberikan izin untuk saya melakukan uji validasi kuesioner dan Bapak Warsita, S.PdI selaku guru pembimbing selama saya melakukan uji validasi kuesioner serta seluruh siswa/i SMA Patriot Bekasi yang telah bersedia bekerja sama demi terlaksananya penelitian ini.

7. Kepada keluarga penulis, rasa terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan kepada kedua orang tua saya bapak Barjana dan ibu Suprihatin serta kakak saya Tamia Agustina, S.Pd atas segala doa, kasih sayang, nasehat, motivasi dan segala bentuk usaha kalian untuk mendidik serta mendampingi saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah subhanahu wa ta'ala senantiasa memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada mereka, Aamiin.
8. Kepada DIMEN (Ninda Karenia, Harisa Mirza, Maya Nur Azizah, dan Alfreda Nandia Praisyti) terima kasih atas keceriaan, kebaikan, nasihat dan dukungan yang telah kalian berikan selama proses Penulisan Ilmiah ini. Semoga persahabatan ini tetap berlanjut hingga kelak kita berkeluarga nanti. See you on top ya dan still remember us.
9. Kepada teman seperbimbingan dan seperjuangan gizi 2017 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga segala amal dan kebaikan orang-orang yang sudah membantu penulis dilipat gandakan oleh Allah subhanahu wa ta'ala, Aamiin.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin selama penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Meskipun demikian, penulis tetap berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 25 Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Dwi Putri Yuniarsih

Kualitas bangsa ditentukan salah satunya oleh tingkat keberhasilan pendidikan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dari hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa yang optimal tergantung pemberian gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Gizi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik survei dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 responden. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 10 dan 11 yang berusia 15-17 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Chi Square dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar dengan nilai p-value sebesar $0,001 < \alpha 0,05$ dan didapatkan pula nilai OR = 5,174. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan nilai p-value sebesar $0,016 < \alpha 0,05$ dan didapatkan pula nilai OR = 3,145. Jadi, semakin baik pengetahuan gizi siswa maka akan lebih peduli dengan menu dan kombinasi makanan untuk sarapan di pagi hari. Hal ini akan mempengaruhi kesiapan siswa untuk mengikuti dan mengingat materi pelajaran.

Kata kunci: pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, prestasi belajar

ABSTRACT

Dwi Putri Yuniarsih

The quality of the nation is determined by one of the success rates of education which is carried out systematically and continuously from student learning outcomes. Optimal student learning outcomes depend on the provision of nutrition, both in terms of quality and quantity. Food nutrition at breakfast has affects student concentration and learning achievement in understanding learning at school. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and breakfast habits on student achievement in SMA Negeri 12 Bekasi City. The research method used was a survey analytic study with a approach cross- sectional. The sample in this study were 84 respondents. The subjects in this study were students in grade 10 and 11 aged 15-17 years. Sampling was done using a simple random sampling technique. The results of the study used Chi Square statistical test analysis with a significance limit of $\alpha = 0.05$. Based on the results of the bivariate analysis, there is a significant relationship between nutritional knowledge and learning achievement with a p-value of $0.001 < \alpha 0.05$ and the OR= 5.174 also obtained. There is a significant relationship between breakfast habits and learning achievement with a p-value of $0.016 < \alpha 0.05$ and the OR = 3.145 is also obtained. So, the better the student's nutritional knowledge, the more concerned with the menu and food combinations for breakfast in the morning. This will affect the readiness of students to follow and remember the subject matter.

Keywords: nutritional knowledge, breakfast habits, learning achievement

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Remaja	6
2. Prestasi	6
3. Sarapan.....	12
4. Pengetahuan	25
5. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar.....	29
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep.....	31

D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Operasional	35
F. Instrumen Penelitian	37
G. Alur Penelitian	39
H. Pengolahan dan Analisa Data	40
I. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Gambaran Umum.....	43
B. Analisis Univariat	44
C. Analisis Bivariat	46
BAB V PEMBAHASAN	49
A. Analisis Univariat	49
B. Analisi Bivariat	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Indikator-indikator dalam Prestasi Belajar	7
Tabel 2. 2 Bahan Makanan Sumber Karbohidrat.....	18
Tabel 2. 3 Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	19
Tabel 2. 4 Bahan Makanan Sumber Protein.....	20
Tabel 2. 5 Bahan Makanan Sumber Lemak	21
Tabel 2. 6 Bahan Makanan Sumber Lemak Tak Jenuh	21
Tabel 2. 7 Bahan Makanan Susu.....	22
Tabel 2. 8 Bahan Makanan Sayuran	22
Tabel 2. 9 Angka Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari).....	23
Tabel 2. 10 Kandungan Gizi Makan Sarapan per 100 Gram	24
Tabel 3. 1 Besaran Sampel.....	34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	35
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021.....	44
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021.....	45
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021.....	45
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021.....	46
Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021	46
Tabel 4. 6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31
Gambar 3. Alur Penelitian.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian	64
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik	66
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian.....	67
Lampiran 4. Informed Consent	69
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	71
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi	72
Lampiran 7. Kuesioner Kebiasaan Sarapan	74
Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan dan Prestasi Belajar pada Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi	76
Lampiran 9. Hasil SPSS Uji Bivariat	78
Lampiran 10. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	81
Lampiran 11. Tabel Penskoran Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi	85
Lampiran 12. Tabel Penskoran Kuesioner Tingkat Kebiasaan Sarapan Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi	89
Lampiran 13. Tabel Penskoran Total Kuesioner dan Rata-rata Nilai Raport Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.....	93
Lampiran 14. Tabel Nilai Rata-rata Raport Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi	97

DAFTAR SINGKATAN

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
APS	= Angka Prestasi Sekolah
AUS	= Anak Usia Sekolah
bh	= Buah
bh besar	= Buah besar
bj bsr	= Biji besar
bj sdg	= Biji sedang
btr	= Butir
gls	= Gelas
ptg	= Potong
ptg sdg	= Potong sedang
sdm	= Sendok makan
UNESCO	= <i>United Nations Educational Scientific Cultural Organization</i>
URT	= Ukuran Rumah Tangga
WHO	= <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan salah satunya oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Kegiatan belajar yang sesuai dengan perkembangan dan perubahan paradigma pendidikan adalah kegiatan belajar yang mampu mensinergikan ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif secara bersamaan. Untuk dapat meningkatkan kualitas bangsa harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang dapat dilihat dari hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa dan tumbuh kembang anak remaja yang optimal tergantung pemberian gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Gizi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah (Anita, 2014).

Menurut UNESCO angka statistik, pada tahun 2010 di bidang pendidikan menunjukkan bahwa di Indonesia angka prestasi sekolah (APS) dari tahun 2008 hingga 2009 hanya mengalami sedikit peningkatan, pada anak usia 7-12 tahun dari 97,83% menjadi 97,95%, anak usia 13-15 tahun dari 84,81% menjadi 85,43%, dan anak usia 16-18 tahun dari 54,70% menjadi 55,05% (Depdiknas, 2010). Angka kejadian tidak sarapan pada anak-anak dan remaja di Amerika Serikat dan Eropa sebesar 10-30%, di Spanyol pada anak usia 13 tahun 1,7%, anak usia 17-19 tahun 13,5%, remaja putri 8,6%, remaja putra 3,5%, dan di Indonesia pada anak usia sekolah 16,9%, remaja 50%, dan orang dewasa 31,2%. Anak di Indonesia sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau teh sebanyak 26,1% dan mengonsumsi sarapan berkualitas rendah sebanyak 44,6% (Riskesdas, 2013).

Pola makan, status gizi dan kebiasaan sarapan merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar (Sulistyoningsih, 2011). Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran. Oleh karenanya bagi anak sekolah,

kebiasaan sarapan bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hartoyo, 2016).

Energi yang adekuat diperlukan untuk menunjang aktivitas belajar khususnya bagi anak sekolah. Energi diperoleh dari makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masing-masing anak. Anak yang seringkali melewatkan sarapan sangat tidak dianjurkan. Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan gizi, status berat badan dan faktor gaya hidup (Verdiana dkk, 2017). Sarapan dianjurkan karena dapat mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak (Iqbal, 2015).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zainab Taha dan Ayesha S. Rashed pada tahun 2017 di Abu Dhabi, siswa pada kelompok yang melakukan sarapan mendapat nilai rata-rata yang sangat baik sedangkan siswa pada kelompok yang melewatkan sarapan mendapat nilai rata-rata baik cenderung kurang. Hal tersebut dikarenakan banyak siswa yang melewatkan sarapan karena kurangnya waktu di pagi hari, tidak merasa lapar, tidak menyiapkan sarapan di rumah, ingin menghindari kelebihan berat badan dan tidak menyukai makanan yang disiapkan di rumah untuk sarapan (Zainab dan Ayesha, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti melihat bahwa sarapan memiliki efek positif terhadap prestasi belajar. Penelitian ini penting dilakukan karena untuk mengetahui bahwa sarapan sangat penting dilakukan sebelum mengikuti pembelajaran yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa di salah satu SMA Negeri favorit di Kota Bekasi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan

Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- b. Untuk menganalisis pengetahuan gizi siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- c. Untuk menganalisis kebiasaan sarapan siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- d. Untuk menganalisis prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- e. Untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- f. Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

D. Manfaat

1. Manfaat bagi Peneliti

Dapat memberikan pemahaman secara umum mengenai pentingnya sarapan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan indeks prestasi.

2. Manfaat bagi Siswa

- a. Sebagai informasi untuk terus meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan mengetahui pentingnya sarapan.

- b. Diharapkan siswa lebih peduli terhadap jenis makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi yang sesuai dengan kegiatannya sehari-hari.
 - c. Diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga menghasilkan siswa yang berkualitas dan berprestasi.
3. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya
- Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau sumber data dan motivasi untuk penelitian sejenis berikutnya dengan metode dan variabel yang lebih kompleks.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Dwi Indriani	2013	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Darul Ilmi Murni MEDAN	Cross Sectional	Ada hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SMA Darul Ilmi Murni Medan.	Sasaran: Remaja Variabel penelitian: pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi, prestasi siswa SMA
2.	Amanda Nabila Faradina	2015	Hubungan Sarapan Pagi dan Status Ekonomi Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 8 Jakarta	Cross Sectional	Terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 8 Jakarta	Sasaran: Remaja Variabel penelitian: Sarapan pagi, status ekonomi keluarga, prestasi belajar

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, waktu kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat pada anak laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat (Depkes, 2014)

b. Tahapan Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

- 1) Masa remaja awal/dini (Early Adolescence) umur 11-14 tahun.
- 2) Masa remaja pertengahan (Middle Adolescence) umur 15-17 tahun.
- 3) Masa remaja lanjut (Late Adolescence) umur 18-20 tahun.

Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tetapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara kesinambungan (Hockenberry, 2017).

2. Prestasi

a. Pengertian prestasi belajar

Kata “prestasi” berasal dari bahasa Belanda yaitu “prestatie”. Kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi “prestasi” yang berarti hasil usaha (Kurniawan, Aris, 2015) Prestasi belajar pada umumnya berkenaan dengan

aspek pengetahuan, sedangkan hasil belajar meliputi aspek pembentukan watak peserta didik. Kata prestasi banyak digunakan dalam berbagai bidang dan kegiatan antara lain dalam kesenian, olah raga, dan pendidikan, khususnya pembelajaran.

Prestasi adalah tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Prestasi itu tidak mungkin dicapai oleh seseorang selama ia tidak melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Sedangkan belajar merupakan suatu proses dalam kehidupan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Belajar dimulai dari bayi sampai sepanjang usia mereka (Muhibbin Syah, 2011).

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar karena prestasi belajar merupakan output dari proses belajar, prestasi belajar diperoleh dari apa yang telah dicapai oleh siswa setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Keberhasilan seorang siswa dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar siswa yang bersangkutan. Prestasi belajar sebagai nilai, merupakan rumusan akhir yang diberikan oleh guru dalam hal kemajuan prestasi belajar yang telah dicapai siswa selama waktu tertentu (Syah, 2011)

b. Indikator-indikator dalam prestasi belajar

Hasil belajar atau prestasi belajar mencakup 3 kemampuan yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik (Agus, 2010). Tabel dibawah ini menjelaskan 3 ranah tersebut beserta indikator yang harus dicapai:

Tabel 2. 1 Indikator-indikator dalam Prestasi Belajar

No	Jenis Prestasi	Indikator Prestasi
1.	Ranah kognitif	➤ Dapat menjelaskan
	a. Knowledge (pengetahuan)	➤ Dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri
	b. Comprehension	➤ Dapat memberikan contoh

(pemahaman)	➤	Dapat menggunakan secara tepat
c. Application (penerapan)		
d. Analysis (analisis)	➤	Dapat menguraikan
e. Syntesis (sintesis)	➤	Dapat mengklasifikasikan atau memilah-milah
f. Evaluation (evaluasi)	➤	Dapat menghubungkan
	➤	Dapat menyimpulkan
	➤	Dapat menggeneralisasikan (membuat prinsip umum)
	➤	Dapat menilai berdasarkan kriteria dan standar melalui memeriksa dan mengkritisi
	➤	Dapat menghasilkan
2. Ranah Afektif	➤	Mengingkari
a. Receiving (Sikap menerima)	➤	Melembagakan atau meniadakan
b. Responding (Member response)	➤	Menjelmakan dalam pribadi dan perilaku sehari-hari)
c. Valuing (Nilai)		
d. Organization (Organisasi)		
Characterization (karakterisasi)		
3. Ranah Psikomotorik	➤	Mengkoordinasikan gerak mata, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya
a. Keterampilan bergerak dan bertindak		
Kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal	➤	Mengucapkan
	➤	Membuat mimik dan gerakan

Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai atau diperoleh anak berupa nilai mata pelajaran. Ditambahkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar (Syah, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai seseorang setelah mengikuti kegiatan belajar yang ditunjukkan dengan nilai yang berupa angka maupun huruf dalam periode waktu tertentu.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dibedakan menjadi 2 bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor internal, yakni faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya. Diantara faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang adalah antara lain: 1) kecerdasan/intelegensi; 2) bakat; 3) minat; 4) motivasi. Adapun faktor-faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang yang sifatnya berasal dari luar diri seseorang tersebut. Faktor-faktor diantaranya: 1) keadaan lingkungan keluarga; 2) keadaan lingkungan sekolah; dan 3) keadaan lingkungan masyarakat (Zaeni, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar peserta didik di sekolah, secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga bagian (Muhibbin Syah, 2011) yaitu:

1) Faktor internal (faktor dari dalam diri peserta didik), yakni keadaan atau kondisi jasmani atau rohani peserta didik, yang termasuk faktor-faktor internal tersebut antara lain:

a) Faktor fisiologis

Keadaan fisik yang sehat dan segar serta kuat akan menguntungkan dan memberikan hasil belajar yang baik. Tetapi keadaan fisik yang kurang baik akan berpengaruh pada siswa dalam keadaan belajarnya.

b) Faktor psikologis

Yang termasuk dalam faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar adalah antara lain:

(1) Intelegensi, faktor ini berkaitan dengan Intelligence Quotient (IQ)

(2) Perhatian, perhatian yang terarah dengan baik akan menghasilkan pemahaman dan kemampuan yang mantap.

(3) Minat, kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

(4) Motivasi, merupakan keadaan internal organisme yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu.

(5) Bakat, kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

2) Faktor eksternal (faktor dari luar peserta didik), yakni kondisi lingkungan sekitar peserta didik. Adapun yang termasuk faktor-faktor ini antara lain:

a) Faktor sosial, yang terdiri dari: lingkungan keluarga lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat

b) Faktor non sosial, yang meliputi keadaan dan letak gedung sekolah, keadaan dan letak rumah tempat tinggal keluarga, alat-alat dan sumber belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa.

Faktor-faktor tersebut dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar peserta didik di sekolah.

- 3) Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Perlu diketahui bahwa prestasi siswa tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kemampuan intelektualnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu kebiasaan sarapan pagi. Kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25 % dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2013).

Sarapan pagi dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang positif bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar (Subiono dan Zaeni, 2011). Dengan sarapan pagi, lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini ada hubungannya dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Dampak melewatkan sarapan pagi selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik (Azwar, 2013).

3. Sarapan

a. Pengertian sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Perdana, 2013).

Sarapan atau makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari. Sarapan pagi termasuk dalam 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Gizinet, 2009). Dari berbagai sumber, frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Hal ini berarti sarapan pagi janganlah ditinggalkan. Sarapan pagi berupa makanan atau minuman yang memberikan energi dan zat gizi lain yang dikonsumsi pada waktu pagi hari dan bisa dilakukan antara pukul 06.00-08.00 (Khomsan A, 2010).

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat (Perdana, 2013).

Sarapan pagi yang mengacu pada gizi seimbang dengan pemberian makanan memenuhi zat-zat sebagai berikut: Sumber zat energi atau tenaga seperti padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah-buahan. Sumber zat pembangun seperti ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe, tahu, oncom) (Almatsier S, 2011). Rendahnya asupan zat gizi dapat disebabkan oleh karakteristik perilaku anak, salah satunya dari kebiasaan makan. Sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi diperoleh dari makan pagi (Aprilia, 2013).

b. Manfaat sarapan

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Sarapan pagi bermanfaat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Sarapan pagi dapat mempertahankan daya tahan saat bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, untuk memelihara kebugaran jasmani atau ketahanan fisik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Berikut ini adalah beberapa manfaat sarapan menurut Khomsan (2010):

1. Memberi energi untuk otak

Sarapan pagi yang baik akan meningkatkan kadar gula darah, dengan kadar gula darah yang terjamin optimal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas.

2. Meningkatkan asupan vitamin

Sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

3. Meningkatkan daya ingat

Tidur semalaman membuat otak kelaparan, jika tidak mendapatkan glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Nilai rata-rata yang lebih tinggi terdapat pada kelompok dengan kebiasaan sarapan yang rutin daripada kelompok dengan kebiasaan sarapan yang tidak rutin.

Menurut Larega (2015) sarapan bermanfaat bagi tubuh dan otak manusia, antara lain:

1) Memberi energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau memakan beberapa potong biskuit hingga waktunya makan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.

2) Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta dan lain-lain.

3) Memperbaiki memori atau daya ingat

Sarapan pagi dapat menyiapkan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan 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 lemak lah yang diambil.

Mengonsumsi sarapan memiliki efek jangka pendek yang positif dan spesifik pada fungsi kognitif yang diukur dalam postingan 4 jam pada anak-anak dan remaja. (Adolphus, 2013)

4) Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas. (Larega, 2015)

5) Sarapan mencegah dispepsia pada remaja

Meniadakan sarapan pagi berisiko mengakibatkan peningkatan asam lambung. Peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam menimbulkan rasa tidak enak pada perut dan menimbulkan iritasi mukosa lambung yang dapat menyebabkan sindrom dispepsia. Remaja yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan menurunkan risiko terjadinya sindrom dispepsia (Awianti, 2016)

6) Sarapan mempengaruhi prestasi belajar

Untuk mengetahui hubungan antara sarapan dan prestasi belajar, salah satunya dengan cara penilaian prestasi belajar yang dilakukan dengan melihat nilai pelajaran matematika dan Bahasa Indonesia karena dalam intelegensi terdapat dua kemampuan dasar yang dijadikan sebagai parameter kemampuan intelektual maupun kemampuan berpikir seseorang (Khalida, 2016).

c. Dampak tidak sarapan

Seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Ada banyak dampak yang terjadi jika seseorang tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, kebugaran jasmani atau

ketahanan fisik yang rendah, bagi anak sekolah yang tidak sarapan pagi tidak dapat berpikir dengan baik dan malas, orang dewasa hasil kerjanya menurun. Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun.

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

Kebiasaan makan anak sekolah adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Membiasakan anak-anak yang belum biasa sarapan pagi untuk sarapan pagi perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan sarapan pagi diberikan dalam takaran (porsi) sedikit hingga secara bertahap ditambah sesuai dengan anjuran (Khomsan, 2010).

Sarapan pagi adalah waktu makan yang mungkin sering terabaikan, entah karena terburu-buru berangkat kerja atau sekolah, atau karena tidak sempat menyiapkan sarapan. Padahal manfaat sarapan pagi sangatlah banyak dan penting bagi tubuh kita. Begitu pentingnya sarapan pagi, maka tak heran orang tua selalu menganjurkan anaknya untuk sarapan. Contoh jenis sarapan pagi yaitu roti, susu, sereal dan lain-lain (Khomsan, 2010).

d. Faktor yang mempengaruhi sarapan

Di Indonesia anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah, karena tidak tersedianya pangan untuk disantap, jenis pangan yang disediakan kurang bervariasi, tidak cukup waktu atau waktunya terbatas

karena harus berangkat pagi (Khomsan, 2010). Sedangkan di perkotaan tidak sarapan seringkali disebabkan kesibukan ibu bekerja, dan waktu yang amat terbatas di pagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Bagi orang tua, khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan khawatir anak telat sekolah (6%) (Hardinsyah et al. 2012).

e. Kebutuhan gizi remaja

Remaja (13-19 tahun) adalah masa anak mengalami pertumbuhan yang cepat dan pesat sehingga membutuhkan nutrisi tinggi. Konsumsi makanan yang bervariasi, kebutuhan protein dapat tercukupi dengan mudah. Sumber protein yang dapat diberikan, antara lain kacang, roti, sereal, mentega, tahu dan susu kedelai. Buah dan lemak tidak mengandung protein yang cukup, sedangkan gabungan protein nabati yang dimakan sepanjang hari sudah cukup menyediakan asam amino esensial yang dibutuhkan (Susianto, 2010).

Kebutuhan energi dan zat gizi diusia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum atau sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan (Dedeh dkk, 2010). Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 300 kalori (Arisman, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak dan 55-75% dari karbohidrat (Almatsier, 2011).

1) Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. sebagian masyarakat, terutama dikota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Dalam pedoman gizi seimbang, makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng (Dedeh dkk, 2010). Menurut Depkes (2014) Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat: Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

Tabel 2. 2 Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Nasi	100	$\frac{3}{4}$ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	$\frac{3}{4}$ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong (*)	100	1 ptg bsr
Biskuit	50	4 bh
Roti putih	80	4 ins
Kraker	50	4 bh bsr
Maizena (*)	40	8 sdm
Tepung beras	50	8sdm
Mie basah	100	1 $\frac{1}{2}$ gls
Mie kering	50	1 gls
Bihun	50	$\frac{1}{2}$ gls

Bahan makanan yang ditandai (*) kurang mengandung protein, hingga perlu ditambah 1/2 sayuran penukar bahan makanan sumber protein.

2) Protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolic, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan ikat, tulang, enzim, hormone, antibody, protein juga mensuplai sekitar 12%-14% asupan energi selama masa anak-anak dan remaja (Dedeh dkk, 2010).

Bahan makanan sumber protein hewani umumnya digunakan juga sebagai lauk. Satu satuan penukar mengandung 95 Kalori, 10 gram Protein, 6 gram Lemak.

Tabel 2. 3 Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Daging sapi	50	1 ptg sdg
Daging ayam	50	1 ptg sdg
Hati sapi	50	1 ptg sdg
Dadiah sapi	50	2 ptg sdg
Babat sapi	60	2 ptg sdg
Usus sapi	75	3 bulatan
Telur ayam kampung	75	2 btr
Telur ayam negeri	60	1 btr besar
Telur bebek	60	1 btr
Ikan segar	50	1 ptg sdg
Ikan asin	25	1 ptg sdg
Ikan teri	25	2 sdm
Udang basah	50	1/4 gls
Bakso daging	100	10 bj besar

Bahan makanan sumber protein nabati umumnya digunakan juga sebagai lauk. Satu satuan penukar mengandung 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram Lemak, dan 8 gram Karbohidrat.

Tabel 2. 4 Bahan Makanan Sumber Protein

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	25	2 1/2 sdm
Kacang kedelai	25	2 1/2 sdm
Kacang merah	25	2 1/2 sdm
Oncom	50	2 ptg sdg
Tahu	100	1 bj bsr
Tempe	50	2 ptg sdg

Dalam pedoman gizi seimbang, makanan sumber protein hewani dan nabati diletakkan berdekatan pada level yang sama di bawah puncak tumpeng. Konsumsi kedua jenis protein ini juga dianjurkan dengan porsi yang sama. (Dedeh dkk, 2010).

3) Lemak

Dalam pedoman gizi seimbang, makanan sumber lemak diletakan pada punak pedoman gizi seimbang dan menganjurkan bahwa kebutuhan lemak sebaiknya seperempat dari kebutuhan energi. Saat ini kebutuhan lemak ditentukan sebesar 20% dari kebutuhan energi.

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan beresiko kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler di kemudian hari. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi

total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier, 2011). Menurut Depkes (2014) kandungan asam lemak, minyak dibagi menjadi 2 kelompok:

4) Lemak Jenuh

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal dan 5 gram lemak

Tabel 2. 5 Bahan Makanan Sumber Lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Mentega	15	1 sendok makan
Santan (peras)	40	1/3 gelas
Kelapa, keju krim	15	1 potong kecil
Minyak kelapa, sawit	5	1 sendok teh

5) Lemak tak jenuh

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal dan 5 gram lemak

Tabel 2. 6 Bahan Makanan Sumber Lemak Tak Jenuh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Alpoket	60	1/2 buah besar
Margarin jagung	5	1/4 sendok teh
Mayonnaise	25	2 sendok makan
Minyak biji kapas, jagung, matahari, kedelai, kacang tanah, safflower, zaitun	5	1 sendok teh

6) Susu

Susu merupakan sumber protein, lemak, hidrat arang, vitamin (terutama vitamin A dan niasin), serta mineral (kalsium dan fosfor). satu satuan

penekar mengandung 110 Kalori, 7 gram Protein, 9 gram Karbohidrat, dan 7 gram Lemak.

Tabel 2. 7 Bahan Makanan Susu

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu sapi	200	1 gelas
Susu kambing	150	3/4 gelas
Susu kerbau	100	1/2 gelas
Susu kental tak manis	100	1/2 gelas
Yoghurt	200	1 gelas

7) Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin terutama karoten dan vitamin C dan juga mineral (kalsium, zat besi, zat fosfor). Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan seperti: bayam, kangkung, daun singkong dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning, dan sebagainya. Seratus gram (100 g) sayuran campur adalah kurang lebih 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan), mengandung 50 kalori, 3g protein, dan 10g lemak.

Tabel 2. 8 Bahan Makanan Sayuran

Beligo	Daun singkong	Labu waluh
Bayam	Daun talas	Lobak
Biet	Daun ubu	Nangka muda
Buncis	Daun waluh	Oyong (gambas)
Bunga kol	Genjer	Pare
Cabe hijau	Jagung muda	Pecay
Daun bawang	Jantung pisang	Pepaya muda
Daun bluntas	Jamur segar	Rebung
Daun kecipir	Kacang panjang	Sawi

Daun koro	Kacang kapri	Selada
Daun labu siam	Kangkung	Seledri
Daun melinjo	Kool	Terong
Daun pakis	Kuca	Tomat
Daun pepaya	Labu siam	Wortel

Tabel 2. 9 Angka Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari)

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Laki-laki										
10-12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16-18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19-29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
Perempuan										
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

Sumber: Permenkes RI No.28 Tahun (2019)

f. Jenis makanan sarapan

Jenis makanan untuk sarapan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan. Jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan anak sekolah umumnya terbatas pada makanan

pokok saja atau jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan (Depkes, 2014).

Menurut Khomsan (2010) pengelompokkan jenis hidangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah untuk sarapan adalah:

1. Makanan pokok
2. Makanan pokok dan hewani
3. Makanan pokok dan nabati
4. Makanan pokok, hewani, dan nabati
5. Makanan pokok, hewani, nabati, dan sayuran
6. Makanan pokok, nabati, dan sayuran
7. Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, dan makanan jajanan
8. Makanan jajanan

Tabel 2. 10 Kandungan Gizi Makan Sarapan per 100 Gram

Makanan Sarapan	Energi (Kal)	Protein (g)
Beras	335	6,2
Mie	339	10,0
Ayam goreng	300	34,0
Abon	212	18,0
Telur dadar	251	16,0
Burger	276	12,8
Kornet	241	16,0
Sosis	452	14,5
Tahu	68	7,8
Tempe	149	18,3

Sumber: Khomsan (2010)

Seperti yang telah banyak diketahui bahwa nasi merupakan pangan pokok masyarakat Indonesia, oleh karena itu hal tersebut menjadi sangat wajar dan untuk sarapan, masyarakat pada umumnya mengkonsumsi nasi

putih dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya. Rata-rata jumlah nasi yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sebanyak 149,19 g (satu piring dalam satuan rumah tangga/URT) atau jika dikonversi dalam bentuk kalori maka nilainya yaitu 266 kkal (Hardiansyah & Muhm. Aries, 2012).

4. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tahu dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Nurroh, 2017). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Yuliana, 2017).

b. Pengertian pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut di atas. Pengetahuan dikatakan baik apabila skor jawaban benar pada kuesioner >75%, cukup apabila nilainya 56-75% dan kurang apabila <56% (Komang, 2014).

c. Pengetahuan Sarapan Pagi

Salah satu penyebab kebiasaan sarapan pagi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satunya masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Kelebihan dan kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya ‘beban ganda masalah gizi’ di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS). Pada anak ini cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa (Almatsier, 2011).

Pengetahuan sarapan pagi yang harus dimiliki individu meliputi manfaat, akibat jika tidak sarapan pagi, contoh jenis makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi, dan pemilihan makanan sarapan pagi, isi sarapan pagi dan keragaman sarapan pagi (Mitayani dan Sartika, 2010).

d. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Yuliana (2017) Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin

banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

2) Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin Banyak.

e. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan menurut Yuliana (2017) yaitu sebagai berikut:

1) Pengetahuan (Knowledge)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (ingatan). Seseorang dituntut untuk mengetahui fakta tanpa dapat menggunakannya.

2) Pemahaman (comprehension)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.

3) Penerapan (application)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.

4) Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.

5) Sintesis (synthesis)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

6) Penilaian (evaluation)

Yaitu suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

5. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Yuliana, 2017). Pengetahuan merupakan salah satu kondisi internal yang mempengaruhi prestasi belajar, tingkat pengetahuan yang tinggi akan memberikan prestasi belajar yang tinggi, sebaliknya tingkat pengetahuan yang rendah juga akan menyebabkan prestasi belajar menjadi rendah.

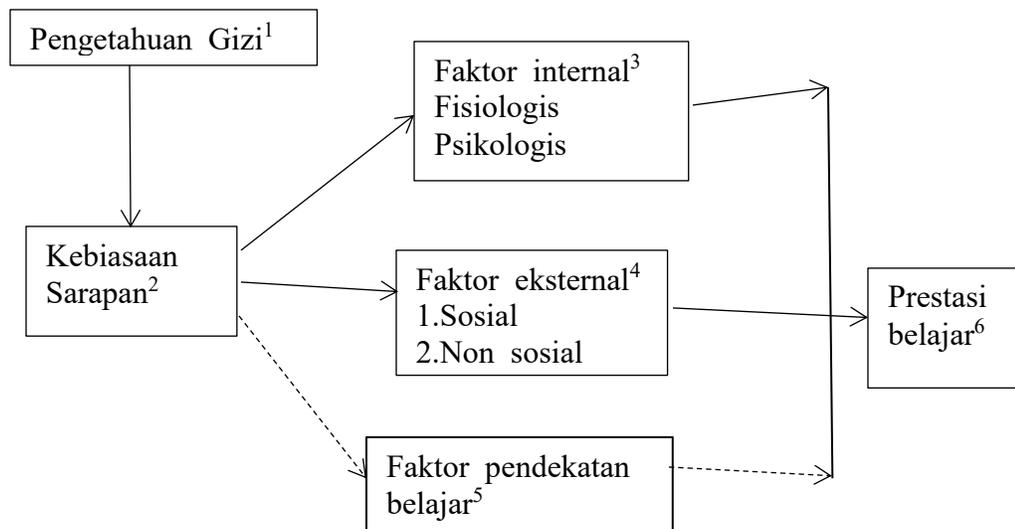
Kebutuhan gizi itu, menjadi lebih penting ketika anak mulai sekolah. Pada masa ini, anak cenderung mengikuti pola makan teman sebayanya, yang kadang tidak mengandung cukup zat-zat pembangun. Aktivitas sekolah juga membuat anak mengabaikan kebutuhan fisiknya. Menurut American Dietetic Association, anak yang selalu sarapan akan memiliki daya konsentrasi, keterampilan menyelesaikan masalah, serta koordinasi mata-tangan yang lebih baik juga lebih kreatif dan rajin.

Hasil prestasi belajar bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai raport atau ulangan harian. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa

ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi: 1) motivasi untuk belajar, dimana motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar 2) nutrisi memegang sarana yang paling penting untuk meningkatkan kemampuan belajar (Khomsan, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa, semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan lebih peduli dengan menu dan kombinasi makanan untuk sarapan di pagi hari. Hal ini akan mempengaruhi kesiapan siswa untuk mengikuti dan mengingat materi pelajaran yang hasilnya akan dilihat ketika hasil belajar siswa di setiap laporan bulanan atau laporan semesteran.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

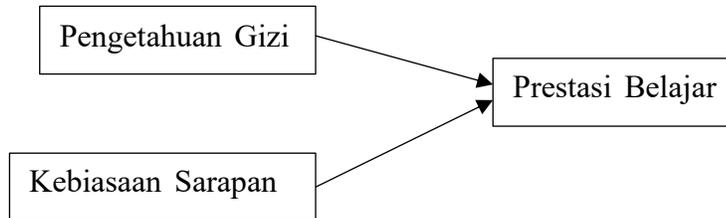
Keterangan:

----- = tidak diteliti

———— = diteliti

Sumber: Komang (2014)¹, (Azwar, 2013)², Muhibbin Syah (2011)^{3,4,5} dan Syah (2011)⁶

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan suatu dalil atau kaidah, tetapi belum teruji kebenarannya (Saryono, 2011). Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka konsep di atas, penulis menyatakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.
2. Ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian analitik survei dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu, variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat), pada penelitian kali ini objek yang dikaji adalah hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan sebagai variabel independen dengan prestasi belajar variabel dependen.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Kota Bekasi, yang berlokasi di Jl. I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi target

Populasi yang menjadi sasaran penelitian yaitu sebanyak 360 siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

b. Populasi terjangkau

Bagian dari populasi yang dapat dijangkau oleh peneliti yaitu siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah 84 siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, karena

penentuan sampel untuk tujuan dan pertimbangan tertentu yang dibuat berdasarkan kriteria yang sudah diketahui sebelumnya.

Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan pertimbangan peneliti dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

- Responden berjenis kelamin pria dan wanita
- Responden berusia 15-17 tahun
- Responden dalam keadaan sehat jamani dan rohani
- Siswa/i yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- Responden yang sedang menjalani diet tertentu

Pada penelitian ini untuk menentukan besar sampel menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow, 1990). Untuk mengantisipasi data yang hilang atau kesalahan, responden penelitian ditambah 10%. Adapun cara perhitungannya dengan menggunakan uji hipotesis beda proporsi sebagai berikut:

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 + P_2)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel yang diharapkan

$Z_{1-\alpha/2}$: Nilai Z pada derajat kemaknaan $\alpha = 5\%$ (1,96)

$Z_{1-\beta}$: Nilai Z pada kekuatan uji $\beta = 80\%$ (0,84)

P : Proporsi rata-rata $(p_1+p_2)/2$

P1 : Proporsi terpengaruh kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar sebesar $88\% = 0,88$

P2 : Proporsi tidak terpengaruh kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar sebesar $60\% = 0.6$

Tabel 3. 1 Besaran Sampel:

Variabel independen	Variabel dependen	P1	P2	n	Sumber
Pengetahuan gizi	Prestasi belajar	0.85	0,275	10	Dwi Indriani, 2013
Kebiasaan sarapan	Prestasi belajar	0,88	0,60	38*	Amanda Nabila Faradina, 2015

Berdasarkan perhitungan dengan rumus tersebut maka dapat ditentukan besar sampelnya yaitu 38 responden, kemudian dikali 2 dan ditambah estimasi sebesar 10% sehingga sampel minimal berjumlah 84 responden.

D. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Identitas Responden						
1.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Jumlah usia yang telah dilalui responden, yang dihitung hingga ulang tahun terakhir dengan pembulatan	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. 15 tahun 2. 16 tahun 3. 17 tahun	Nominal
Variabel Independen						
3.	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan seseorang tentang zat gizi, sumber-	Pengisian kuesioner melalui <i>google</i>	Kuesioner	1. Baik: >80% jawaban benar 2. Kurang	Ordinal

		sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit	<i>form</i> secara daring		baik: 60-80% jawaban benar (Khomsan, 2010)	
3.	Kebiasaan Sarapan	Tingkah laku rutin seseorang untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. Baik: >80% jawaban benar 2. Kurang baik: 60-80% jawaban benar (Khomsan, 2010)	Ordinal
Variabel Dependen						
4.	Prestasi Belajar	Nilai rata-rata rapor siswa semester ganjil tahun 2020/2021.	Pengambilan data sekunder	Hasil nilai yang diperoleh dari wali kelas	1. Baik: nilai rata-rata 80-100 2. Tidak baik: nilai rata-rata 65-79 (Kemendikbud, 2017)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner di google form sebanyak 6 halaman untuk mendapatkan data mengenai data diri siswa, seperti lampiran penjelasan, informed consent, identitas responden, kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner kebiasaan sarapan.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: data primer yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan dalam kuesioner yaitu pada kuesioner pengetahuan gizi berisi 10 pertanyaan dan kuesioner kebiasaan sarapan berisi 8 pertanyaan.

b. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari pihak sekolah SMA Negeri 12 Kota Bekasi yaitu hasil rata-rata nilai rapor siswa semester ganjil tahun 2020/2021.

3. Uji coba instrumen dilakukan kepada 50 orang siswa/i. Pada penelitian ini dilakukan dua tahap uji pada instrumen penelitian, yaitu:

a. Uji Validitas

Validitas menurut Sugiyono (2017) menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Dalam menghitung r atau koefisien korelasi dan tingkat signifikan dapat digunakan dengan bantuan komputer. Item pertanyaan dapat dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikan 5% sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010).

Pada item pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,278) pada taraf signifikan 5% yaitu $>$ r tabel.

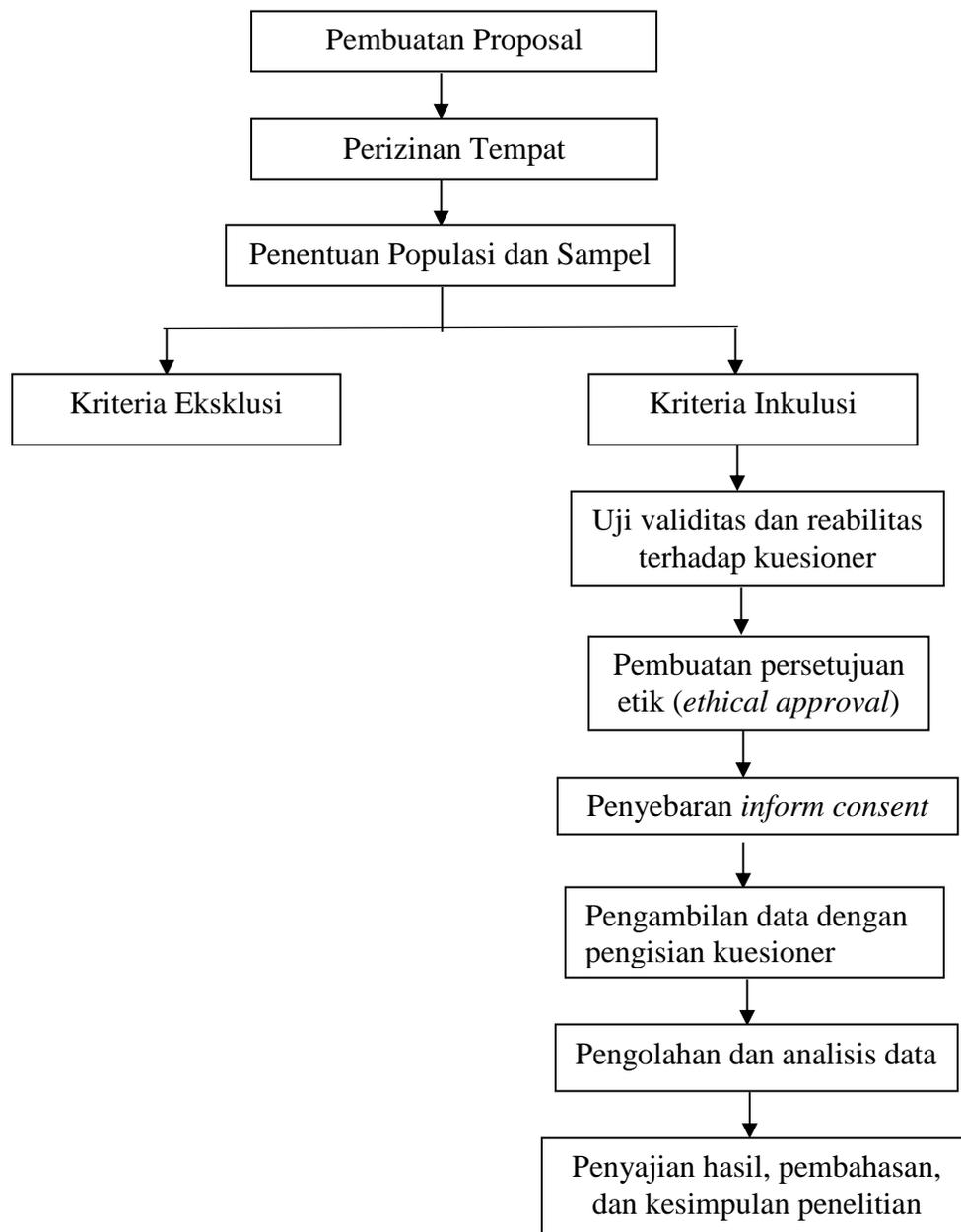
b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berguna untuk menentukan apakah instrumen yang dalam hal ini dapat digunakan lebih dari satu kali, paling tidak oleh responden yang

sama akan menghasilkan data yang konsisten. Dengan kata lain, reliabilitas instrumen mencirikan tingkat konsistensi. Maksud dari uji reliabilitas adalah untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat ketepatan, keakuratan, dan konsistensi meskipun kuesioner ini digunakan dua kali atau lebih pada lain waktu. Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pernyataan dalam kuesioner yang telah dinyatakan valid.

Nilai reliabilitas dinyatakan dengan koefisien Alpha Cronbach berdasarkan kriteria batas terendah reliabilitas adalah 0,60. Bila kriteria pengujian terpenuhi maka kuesioner dinyatakan reliable. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner pengetahuan gizi dan Kebiasaan sarapan sudah lulus uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach $\geq 0,60$.

G. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

H. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) Kemudian data yang didapat berupa data primer maka diolah dengan tahapan berikut:

a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Kuesioner pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan yang telah dikumpulkan diperiksa dan dipastikan kelengkapannya. Jika terdapat data yang belum lengkap, responden diminta melengkapi kembali kuesioner tersebut. Pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat akan melakukan entry data. Jika masih terdapat data yang kurang atau tidak tepat, maka dilakukan klarifikasi kembali melalui telepon, pesan singkat atau email.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Coding dilakukan dengan program statistik. Coding merupakan proses pengkategorian data dan memberi kode huruf ke dalam bentuk angka atau angka ke angka yang berguna untuk mempermudah dalam menganalisis data.

c. *Entry* (Pemasukan data)

Data yang telah lengkap selanjutnya dimasukkan ke dalam program statistic analisa data dengan cara di salin-tempel (*copy-paste*). Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Tahap ini merupakan pengecekan ulang untuk memastikan apakah ada kesalahan atau tidak (*cleaning*). Jika ditemukan kesalahan, dilakukan lagi klarifikasi dengan kuesioner atau kesalahan pada saat perhitungan. Setelah data dipastikan benar dan lengkap, analisis data dilakukan.

2. Analisis Data

Analisis statistik untuk mengolah data yang diperoleh akan menggunakan program komputer dimana akan dilakukan dua macam analisis data, yaitu analisis univariat dan analisa bivariat.

a. Analisis Univariat

Data diperoleh dan dianalisis dengan analisis univariat. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program statistik. Untuk data numerik akan disajikan berupa mean dan standar deviasi sedangkan untuk data kategorik disajikan dengan persentase (%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (independen) yaitu pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan dengan variabel terikat (dependen) yaitu prestasi belajar. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji statistik Chi Square (X^2). Uji ini dipilih karena jenis data dalam penelitian ini adalah kategorik. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistika dengan derajat kepercayaan yang digunakan adalah 0,05 (5%). Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima jika $p \text{ value} \leq$ nilai 0,05 maka ada hubungan antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen), namun sebaliknya H_0 diterima dan H_a ditolak jika $p \text{ value} >$ nilai 0,05 maka tidak ada hubungan antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen).

Rumus Chi Square (X^2) sebagai berikut:

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

Keterangan:

O = Nilai Observed

E = Nilai Expected

X^2 = Distribusi kuantitas

I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dengan nomor: 03/20.12/0781 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK–UHAMKA) Jakarta. Dalam penelitian ini data subjek penelitian telah dijamin kerahasiaannya dan subjek penelitian sudah diminta persetujuan terlebih dahulu setelah diberikan penjelasan (informed consent) untuk ikut serta dalam penelitian secara sukarela. Setelah penelitian dilakukan, responden diberikan reward sebagai ucapan terima kasih.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

SMA Negeri 12 Kota Bekasi merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berada di wilayah Kota Bekasi. Sekolah ini awalnya berdiri pada tahun 2004 namun masih menumpang di gedung SDN 14 Kranji Bekasi selama tiga setengah tahun dengan kepala sekolah Ibu Hj. Eha Julaeha dan PLH Bp. Agus Subrata, M.M.Pd seiring berjalannya waktu pada tahun 2009 SMA Negeri 12 Kota Bekasi pindah ke gedung baru milik sendiri yang berlokasi di Jl. I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. Saat ini kepala sekolah SMA Negeri 12 Kota Bekasi adalah Ibu Dr. Hj. Ekowati, M.Pd. SMA Negeri 12 Kota Bekasi saat ini memiliki 29 ruang kelas yang terdiri dari 10 ruang kelas untuk kelas X, 10 ruang kelas untuk kelas XI dan 9 ruang kelas untuk kelas XII dengan jumlah siswa sebanyak 1.062 orang yang terdiri dari kelas 10, 11, dan 12. Dan terdapat 3 jurusan di sekolah ini yaitu IPA, IPS, dan Bahasa.

Pada bab ini akan memaparkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi, pada tanggal 15 Januari 2021 dengan jumlah responden sebanyak 84 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021. Penyajian hasil analisis data Univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan prestasi belajar. Adapun data dari analisis Bivariat bertujuan untuk mengetahuinya hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar, dan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Data hasil penelitian diperoleh dari kuesioner yang disebar melalui *google form*.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan prestasi belajar. Berikut hasil analisis univariat dalam penelitian ini:

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	25,0
Perempuan	63	75,0
Usia		
15 tahun	22	26,2
16 tahun	47	56,0
17 tahun	15	17,9

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa pada jenis kelamin responden, sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 63 orang sebesar 75% dan laki-laki sebanyak 21 orang sebesar 25%. Pada usia responden, sebagian besar yaitu berusia 16 tahun sebanyak 47 orang sebesar 56%, yang berusia 15 tahun sebanyak 22 orang sebesar 26,2% dan yang berusia 17 tahun sebanyak 15 orang sebesar 17,9%.

2. Pengetahuan Gizi

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Pengetahuan Gizi	N	%
Baik (>80%)	40	47,6
Kurang baik (60-80%)	44	52,4

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang baik sebanyak 44 orang sebesar 52,4% dan pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik sebanyak 40 orang sebesar 47,6%.

3. Kebiasaan Sarapan

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Kebiasaan Sarapan	N	%
Baik (>80%)	47	56,0
Kurang baik (60-80%)	37	44,0

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebanyak 47 orang sebesar 56% dan kebiasaan sarapan dengan kategori tidak baik sebanyak 37 orang sebesar 44%.

4. Prestasi Belajar

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Prestasi Belajar	N	%
Baik (80-100)	57	67,9
Tidak baik (65-79)	27	32,1

Sumber: Data Primer (2021); n = 84

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dengan kategori baik sebanyak 57 orang sebesar 67,9% dan prestasi belajar dengan kategori tidak baik sebanyak 27 orang sebesar 32,1%.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan prestasi belajar yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 5% adalah 0,05. Berikut adalah hasil dari analisis bivariat dalam penelitian ini:

1. Distribusi prestasi belajar siswa berdasarkan pengetahuan gizi

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Pengetahuan Gizi	Prestasi Belajar				Total n	p-value	OR (95% CI)
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%			
Baik	34	85,0	6	15,0	40	100	
Kurang baik	23	52,3	21	47,7	44	100	0,001 5,174 (1,810-14,790)

$n = 84$; Signifikan jika $p < 0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 34 orang atau sebesar 85,0% memiliki pengetahuan gizi yang baik dan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 23 orang atau sebesar 52,3% dengan pengetahuan gizi yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar. Dari hasil analisis didapatkan pula nilai $OR = 5,174$ (1,810-14,790), artinya siswa dengan pengetahuan gizi yang kurang baik mempunyai resiko 5,1 kali lebih besar memiliki prestasi belajar yang tidak baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik.

2. Distribusi prestasi belajar siswa berdasarkan kebiasaan sarapan

Tabel 4. 6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi Tahun 2021

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar				Total n	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%			
Baik	37	78,7	10	21,3	47	100	
Kurang baik	20	54,1	17	45,9	37	100	0,016 3,145 (1,214-8,147)

$n = 84$; Signifikan jika $p < 0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 37 orang atau

sebesar 78,7% memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 20 orang atau sebesar 54,1% dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,016$ ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar. Dari hasil analisis didapatkan pula nilai $OR = 3,145$ (1,214-8,147), artinya siswa dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik mempunyai resiko 3,1 kali lebih besar memiliki prestasi belajar yang tidak baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan yang baik.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 63 orang sebesar 75% sedangkan laki-laki sebanyak 21 orang sebesar 25%. Menurut Meifani dan Prasetyo (2015), terdapat perbedaan spasial dan verbal antara laki-laki dan perempuan. Dimana kemampuan spasial laki-laki lebih berkembang daripada perempuan dan sebaliknya kemampuan verbal perempuan lebih berkembang dibandingkan laki-laki yang sering mengalami masalah dalam berbahasa. Perbedaan jenis kelamin ini tampaknya juga berpengaruh pada besarnya motivasi siswa untuk berprestasi.

Sedangkan berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 47 orang sebesar 56%, yang berusia 15 tahun sebanyak 22 orang sebesar 26,2% dan yang berusia 17 tahun sebanyak 15 orang sebesar 17,9%. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman dan Riyanto A, 2013).

2. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang baik sebanyak 44 orang sebesar 52,4% dan pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik sebanyak 40 orang sebesar 47,6%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Agnes (2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi dalam kategori kurang baik sebanyak 32

orang sebesar 40,50%. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Pengetahuan gizi juga memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi dan kesehatan. Pemberian informasi menuntun seseorang lebih mengerti tentang makanan yang diselaraskan dengan konsep pangan (Dewi, 2013). Menurut Healthy People (2010), pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan mempengaruhi pengetahuan anak dalam memilih makanan yang sehat.

Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi setiap orang. Dengan pengetahuan gizi, seseorang dapat menjaga tubuh agar tetap sehat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraannya. Dengan pengetahuan gizi pula, seseorang akan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berguna untuk pertumbuhan tubuh yang optimal dan juga sebagai energi yang dapat digunakan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari seperti belajar dan lain sebagainya. Dan dengan pengetahuan gizi masyarakat dapat belajar dan juga mengembangkan pangan sehingga dapat digunakan lebih baik lagi untuk meningkatkan kesejahteraan bagi setiap orang (Hilmainur, 2018).

3. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori baik sebanyak 47 orang sebesar

56% dan kebiasaan sarapan dengan kategori tidak baik sebanyak 37 orang sebesar 44%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dwi Indriani (2013) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan dalam kategori baik yaitu diatas 50%.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Faktor- faktor tersebut antara lain pengetahuan gizi remaja, faktor ketersediaan sarapan pagi dan faktor yaitu pendidikan ibu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermina, et al (2007) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya, ketersediaan makan pagi dan pendidikan ibu.

Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Balvin et al., 2013), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folat, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Adolphus et al., 2013). Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2010).

4. Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dengan kategori baik sebanyak 57 orang sebesar 67,9% dan prestasi belajar dengan kategori tidak baik sebanyak 27 orang sebesar 32,1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dwi Indriani (2013) yang menyatakan bahwa prestasi belajar dalam kategori baik yaitu diatas 60%.

Pada usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selain untuk kebutuhan energi, asupan makan yang bergizi juga berpengaruh pada perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan apabila keadaan ini berlangsung lama dapat menyebabkan perubahan metabolisme otak (Cakrawati dkk, 2012).

Tumbuh kembang dan hasil belajar siswa yang optimal tergantung pemberian nutrisi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Nutrisi makanan saat sarapan sangat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa dalam memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah (Anita, 2014).

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 34 orang atau sebesar 85,0% memiliki pengetahuan gizi yang baik dan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 23 orang atau sebesar 52,3% dengan pengetahuan gizi yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Indriani (2013) menunjukkan hasil yang signifikan pada hubungan pengetahuan gizi dan prestasi belajar, sebab tingkat pengetahuan yang baik akan berhubungan dengan pola kebiasaan sarapan yang baik dan akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi siswa sehingga membentuk hubungan garis sejajar antara pengetahuan, sikap dan prestasi.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan

sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Yuliana, 2017).

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2011) faktor yang dapat mempengaruhi prestasi digolongkan menjadi dua faktor yaitu internal dan eksternal. Pertama “Faktor internal; (1). Faktor jasmani (fisiologi). Misalnya penglihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya; (2). Faktor psikologi, antara lain; (a). Faktor intelektual yang meliputi: faktor potensial yaitu kecerdasan, bakat dan faktor kecakapan nyata yaitu prestasi yang telah dimiliki, (b). Faktor non intelektual, yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi; (3). Faktor kematangan fisik maupun psikis. Kedua Faktor Eksternal; (1). Faktor sosial yang terdiri atas; (a). Lingkungan keluarga, (b). Lingkungan sekolah, (c). Lingkungan masyarakat, (d). Lingkungan kelompok; (2). Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, kesenian; (3). Faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah, fasilitas belajar, iklim.

2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 37 orang atau sebesar 78,7% memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi yang baik. Sedangkan sebanyak 20 orang atau sebesar 54,1% dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik memiliki prestasi yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,016$ ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyanti (2013) menunjukkan hasil yang signifikan pada hubungan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar, sebab mengkonsumsi sarapan meningkatkan fungsi kognitif sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.

Menurut So (2013), kebiasaan sarapan berkorelasi positif dengan prestasi akademik pada kedua remaja yang sehat pria dan wanita di Korea. Melewatkan

sarapan dikaitkan dengan obesitas, nafsu makan yang tinggi sepanjang sisa hari, dan makan berlebihan di malam hari, dan obesitas juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan memori melalui perubahan dalam struktur otak, sehingga terdapat hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik.

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor predisposisi yaitu pengetahuan gizi remaja, faktor pemungkin ketersediaan sarapan pagi dan faktor penguat yaitu pendidikan ibu. Penelitian yang dibuktikan oleh Hermina, et al., (2007) menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya, ketersediaan makan pagi dan pendidikan ibu.

Domili (2015) menyatakan bahwa makanan yang dimakan saat sarapan sangat dibutuhkan untuk mengganti kadar gula yang kurang pada malam hari. Sarapan juga dapat meningkatkan kemampuan otak dalam mengerjakan sesuatu, berpikir dan meningkatkan konsentrasi. Pada hakikatnya otak manusia akan mendapatkan nutrisi yang penuh dari sarapan.

Anak-anak yang melewati waktu sarapan akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktivitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak-anak yang sarapan memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak sarapan (Susanto, 2011).

Penyebab anak tidak mau makan terutama dikarenakan tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya. Oleh karena itu sebagai orang tua harus membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Selain karena tidak sempat untuk sarapan pagi, ada beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak terbiasa sarapan pagi, yaitu tidak

dibiasakan sarapan oleh orangtua juga pemberian uang jajan yang melebihi kebutuhan sehingga anak cenderung memilih untuk jajan di sekolah dibandingkan melakukan sarapan pagi di rumah (Sukiniarti, 2015).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengambilan data dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan kuesioner berupa google form. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kegiatan penelitian selama Pandemi Covid-19.
2. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner dengan pertanyaan tertutup, responden hanya dapat menjawab pertanyaan yang sudah disediakan, sehingga belum dapat mengukur pengetahuan tentang gizi responden secara mendalam.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 75% dan berusia 16 tahun sebanyak 56%.
2. Pada pengetahuan gizi siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi kurang baik sebanyak 52,4%.
3. Pada kebiasaan sarapan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 56%.
4. Pada prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang baik sebanyak 67,9%.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap prestasi belajar siswa dengan p-value 0,001 dengan nilai OR = 5,174 (1,810-14,790).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa dengan p-value 0,016 dengan nilai OR = 3,145 (1,214-8,147).
7. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa pada pengetahuan gizi responden masih termasuk kategori kurang baik namun kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh responden sudah termasuk dalam kategori baik dan hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajarnya yang termasuk dalam kategori baik

B. SARAN

1. Disarankan bagi siswa yang pengetahuan tentang gizinya masih kurang dapat diberikan edukasi serta motivasi agar siswa lebih memperhatikan jenis makanan yang akan dikonsumsi saat sarapan pagi sebelum kegiatan belajar dimulai. Dan bagi siswa yang terbiasa sarapan agar tetap mempertahankan kebiasaan tersebut dan lebih peduli dengan menu dan kombinasi makanan untuk sarapan di pagi hari. Hal ini akan mempengaruhi kesiapan siswa untuk mengikuti dan mengingat materi pelajaran.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, dapat meningkatkan besar sampel, dapat melakukan observasi atau wawancara secara langsung dan lebih dalam tentang kalori sarapan, dan dapat menggunakan metode penelitian yang lainnya untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus K, Lawton CL, & Dye L. 2013. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front. Hum. Neurosci.* 7: 1-28.
- Agnes Grace Florence. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi(S1) thesis, Fakultas Teknik Unpas.
- Agus, Suprijono. 2010. Cooperative Learning. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmadi, A., & Supriyono, W. 2011. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- ALBashtawy M et al. 2015. Pengobatan sendiri di kalangan siswa sekolah. *Jurnal Keperawatan Sekolah.* 31, 2, 110-116.
- Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anita Rahmiwati. 2014. Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Volume 5, Nomor 03 November 2014.*
- Aprilia, H., & Mahmudiono, T. 2013. Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia.* Vol 9 no 1: 49-53.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awianti, R. P. 2016. Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Di SMP N 16 Surakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- Azwar. Saifuddin. 2013. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balvin, F.L., Trevino, R.P., Echon, R.M., Garcia-Dominic, O., and Dimarco, N. 2013. Association Between Frequency of Ready to Eat Cereal Consumption, Nutrient Intakes, and Body Mass Index in Fourth To Sixth Grade Low Income Minority Children. *J. Acad. Nutr.Diet.* 113: 511–519.

- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Cakrawati, D & Mustika, NH. 2012. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Alfabeta: Bandung.
- Dedeh dkk. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo.
- Depkes RI. 2014. *Panduan 13 Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI.
- Depdiknas RI. 2010. *Rancangan Penelitian Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi, Shely Rosita. 2013. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta," Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Domili, Meyke R. 2015. *Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo (Skripsi)*. Gorontalo: Fakultas Ilmu Kesehatan dan Olahraga.
- Dwi Indriani. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Darul Ilmi Murni MEDAN (Skripsi)*. Medan: Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara
- Effendy, Fauzan. 2014. *Skripsi. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Indramayu*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardinsyah, Khomsan A, Briawan D, & Aries M. 2012. *Start Your Day with Nutritious Whole Grain Breakfast*. Jakarta.
- Hartoyo, E, Sholihah, Q, Fauzia, R, & Rachma, D. 2016. *Sarapan Pagi Dan Produktivitas*, Malang: Universitas Brawijaya press (UB Press).
- Healthy People 2010 Volume II. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*. 2nd ed. With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health. 2 vols. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

- Hermina, Nofitasari A, & Anggorodi R. 2009. Faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 32(2), 94-100.
- Hilmainur Syampurma. 2018. Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa Siswi SMP Negeri 32 Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, C. C. 2017. *Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier. Missouri.
- Indartanti D., Apoina, Kartini. 2014. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Iqbal, F.M., 2015. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. 2016. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89-94.
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Kompas Rajawali Sport.
- Komang Indra Setia Widyantara. 2014. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktifitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa FK UNILA Angkatan 2013. Skripsi, Universitas Lampung.
- Kurniawan, Aris. 2015. Pengertian prestasi menurut para ahli beserta macamnya. Gurupedia.co.id.

- Lemeshow, S.1990. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Terjemahan Adequacy of Sample Size in Health Studies, oleh Diby Pranomo. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Larega, T. S. P. 2015. EFFECT OF BREAKFAST ON THE LEVEL OF CONCENTRATION IN ADOLESCENTS. Majority, 4(02).
- Marina Y. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Masydzulhak & Magdalena. 2017. Pengaruh Motivasi Belajar, Self Efficacy Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Universitas Mercu Buana, Jakarta.
- Meifiani, N.I. & T. D. Prasetyo. 2015. Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin Mahasiswa STKIP PGRI Pacitan. Jurnal Derivat Volume 2 No.1 Juli Tahun 2015, Hal. 1-10.
- Mitayani & Sartika, W., 2010. Buku Saku Ilmu Gizi, Jakarta: Trans Info Media.
- Muhibbin Syah. 2011. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurjannah. 2012. Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean. Skripsi, Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Nurroh, S. 2017. Filsafat Ilmu. Assignment Paper of Philosophy of Geography Science: Universitas Gajah Mada.
- Perdana F, Hardiansyah. 2013. Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak indonesia. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Permendikbud. 2016. Permendikbud No. 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Permenkes. 2019. Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Ratnasari. 2015. Eksperimentasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray dengan Pendekatan Saintifik (TSTS-PS) dan Tipe Teams Assisted

- Individualization dengan Pendekatan Saintifik (TAIPS) pada Materi Himpunan Ditinjau dari Kecemasan Belajar Matematika Siswa. UNS Pascasarjana Prodi Pendidikan Matematika.
- Saryono. 2011. Metodologi penelitian keperawatan. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED.
- Setiawan. EP. 2017. Hubungan Asupan Protein dengan Kemampuan Kognitif pada Remaja di Sukoharjo Jawa Tengah. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Slameto. 2010. Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- So, W. Y. 2013. Association between frequency of breakfast consumption and academic performance in healthy Korean adolescents. Iran: J. Public Health Vol. 42: 25–32.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukiniarti. 2015. Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. Tangerang: Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia. Vol. 1, No. 3: 318-319.
- Sulistyoningsih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanto, Ahmad. 2011. Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Susianto. 2010. The Miracle of Vegann. Jakarta: Penerbit Qanita.
- Verdiana, L. and Muniroh, L., 2018. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. Media Gizi Indonesia, 12(1), pp.14-20.
- Widyanti, Putu A., & I Gst Lanang Sidiartha. 2013. Breakfast Habit and Academic Performance among Suburban Elementary School Children. Dept. of Child Health, Medical School, Udayana University/ Sanglah Hospital, Denpasar: MEDICINA Vol. 44: 3-7.

- Yuliana, E. 2017. Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah. Skripsi. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Zaeni, Subiono. 2011. Hubungan Makan Pagi Dan Konsentrasi Belajar. Jakarta: National Institute of Health Research. Kemenkes RI

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI
Jl. I Gusti Ngurah Rai ☎ (021) 8850863 No.Fax (021)889 64581
Website : www.sman12bekasi.sch.id email: sman12bks@yahoo.co.id
Kranji Bekasi Barat 17135 Jawa Barat

SURAT KETERANGAN

Nomor. 421/067/SMAN.12/BKS/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 12 Kota Bekasi :

Nama : **Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd**
NIP : 19620325 198703 2 002
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : **DWI PUTRI YUNIARSIH**
NIM : 201702037
Program Studi : S1 Gizi
Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dalam rangka Pembuatan Skripsi di SMA Negeri 12 Bekasi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”** pada tanggal 13 Januari 2021 sampai dengan 15 Januari 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 23 Februari 2021
Plt. Kepala SMA Negeri 12 Bekasi



Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd
NIP. 19620325 198703 2 002



**YAYASAN PATRIOT PENDIDIKAN BEKASI (YPPB)
SEKOLAH MENENGAH ATAS PATRIOT BEKASI**

SMA PATRIOT

STATUS : TERAKREDITASI "A" No. : 763/BAN-SM/SK/2019

Jln. Kali Baru Timur Kec. Medan Satria, Kota Bekasi 17133
☎ 021 - 894 537 65 / 8896 6409 smapatriotkotabekasi@yahoo.co.id

PERNYATAAN KEPALA SMA PATRIOT BEKASI
No. 421.3/ SMA.P/XII/2020

Pada hari ini Kamis tanggal Tujuh Belas bulan Desember Tahun Dua Ribu Dua Puluh Bertempat di

Nama sekolah : SMA PATRIOT BEKASI
Alamat sekolah : Jln. Kalibaru Timur, Kel. Kalibaru
Kec. Medan Satria Kota Bekasi 17133
Tlp. 021- 88965409

Berdasarkan surat yang dikeluarkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga dengan
Nomor : 066/STIKes.MK/BAAK/P3M-Giz/XII/20
Pada Tanggal : 7 Desember 2020

Mahasiswa Peneliti:
Nama : Dwi Putri Yuniarsih
N I M : 201702037
Jurusan : S1 - Gizi

Telah melaksanakan Penelitian selama 3 hari yakni hari Senin s.d Rabu tanggal 14 s.d 16 Desember 2020.

Kegiatan Penelitian dilakukan melalui Validasi Kuesioner dengan Google Formulir bagi Kelas X dan XI Jurusan IPA dan IPS di sekolah kami.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pernyataan ini dibuat pada tanggal, 17 Desember 2020

Di Bekasi
Kepala SMA Patriot Bekasi,

Drs. E. Rohada, MM
196601072005011002



Saksi - saksi	Nama	Tanda Tangan
Guru Pembimbing	I. Warsita, S.PdI	

Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.jemlit.uhamka.ac.id	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017
	Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	FL/B.06-008/01.0

SURAT PERSETUJUAN ETIK**PERSETUJUAN ETIK**

No : 03/20.12/0781

Bismillaahirrohmaanirrohitim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP
 PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI"

Atas nama
 Peneliti utama : Dwi Putri Yuniarsih
 Peneliti lain : -
 Program Studi : S1 Gizi
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
 BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 30 Desember 2020
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 UHAMKA

 (Dr. Enah Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian

Dengan Hormat,

Sehubung dengan penyusunan skripsi yang menjadi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana program studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, dengan ini saya:

Nama : Dwi Putri Yuniarsih

NIM : 201702037

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”.

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

Peneliti akan memberikan kuesioner yang akan Anda isi untuk menilai sejauh mana pengetahuan tentang gizi makanan serta untuk menilai seberapa sering Anda sarapan di pagi hari. Setelah itu, dari data kuesioner akan dicari hubungan dengan tingkat prestasi Anda yang datanya akan diperoleh dari nilai ujian sekolah. Penelitian ini diperkirakan membutuhkan waktu sebanyak 15 menit untuk mengisi data dan kuesioner.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Saudara/I memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan, dan memiliki hak untuk menolak ataupun berhenti dalam keikutsertaan penelitian.

B. Prosedur Penelitian

Apabila saudara/I bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian, saudara/I diminta untuk melakukan pengisian kuesioner melalui *google form* yang dilaksanakan secara daring.

C. Kewajiban Responden Penelitian

Sebagai responden penelitian, saudara/I berkewajiban untuk mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada yang belum dimengerti, saudara/I dapat bertanya secara langsung kepada saya.

D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

Pada penelitian ini tidak terdapat resiko, efek samping bagi responden atau kerugian ekonomi, fisik, serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

E. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini bagi Anda adalah sebagai bahan pertimbangan untuk lebih peduli dengan sarapan yang memiliki hubungan dengan kesiapan dalam belajar dan lebih peduli terhadap jenis makanan yang dikonsumsi sebagai kecukupan gizi yang disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari dengan cara terus meningkatkan pengetahuan terhadap gizi.

F. Kerahasiaan

Semua informasi dan rahasia yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

G. Kompensasi

Sebagai tanda ucapan terima kasih peneliti kepada Anda yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini akan saya berikan souvenir berupa pouch.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait dengan penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Saudara/I dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti : Dwi Putri Yuniarsih (Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga), Alamat : Jl. Hibrida Raya 8. Blok AA 25 No.80. Kota Bekasi, No. Hp : 081290460017, E-mail : tweetputri@gmail.com

Lampiran 4. *Informed Consent*

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT) KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**

Saya Dwi Putri Yuniarsih mahasiswi program studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang saat ini sedang melakukan pengambilan data untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Kegiatan ini dilakukan untuk melengkapi data skripsi yang mana menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana gizi. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu saudara/I untuk menjadi responden dalam penelitian saya ini.

Informed Consent:

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai manfaat dan tujuan pengambilan data tersebut, dengan ini saya:

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No. Hp :

Alamat Email :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dengan sukarela dan tanpa paksaan.

Bekasi, Oktober 2020

Peneliti

Responden

(Dwi Putri Yuniarsih)

()

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN
TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 12 KOTA
BEKASI

Dengan Hormat,

Saya Dwi Putri Yuniarsih Mahasiswi program studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang saat ini sedang melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada Anda. Saya sangat mengharapkan partisipasinya Anda untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang Anda pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan Anda untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

A. Identitas Responden

A. Identitas responden		
A1	Nama Lengkap	
A2	Kelas	
A3	Jenis Kelamin	
A4	Nomor handphone	

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi

B. KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dari angket ini, pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang sesuai dengan Anda.

No	Pertanyaan	Jawaban
B1	Apakah kamu tahu apa itu sarapan?	a. Tahu b. Tidak tahu c. Kurang tahu
B2	Menurut kamu apakah sarapan itu bermanfaat?	a. Bermanfaat b. Tidak bermanfaat c. Kurang bermanfaat
B3	Bahan makanan yang menjadi sumber tenaga adalah?	a. Bayam, wortel, jeruk, beras b. Beras, jagung, umbi-umbian dan roti c. Pepaya, tahu, telur, jeruk
B4	Apakah yang kamu rasakan ketika mengikuti pelajaran sekolah setelah sarapan?	a. Konsentrasi/semangat b. Mengantuk c. Sulit menangkap pelajaran
B5	Apakah kamu tahu apa itu gizi?	a. Tahu b. Tidak tahu c. Kurang tahu
B6	Apakah kamu selalu memperhatikan kecukupan gizi untuk menu makanan kamu setiap hari?	a. Ya, selalu b. Jarang/sesekali c. Tidak pernah
B7	Apakah menurut kamu ada hubungan antara sarapan dengan	a. Ya b. Tidak ada

	konsentrasi belajar di pagi hari?	c. Tidak tahu
B8	Apakah menurut kamu, kesiapan belajar (konsentrasi) di pagi hari memiliki pengaruh dengan kebiasaan sarapan?	a. Ya b. Tidak c. Tidak tahu
B9	Apakah menurut kamu, kebiasaan sarapan akan memiliki pengaruh terhadap prestasi kamu?	a. Ya b. Tidak c. Belum tentu
B10	Bagaimanakah menurut kamu menu sarapan yang sehat?	a. Susu, nasi goreng b. Susu saja c. Teh manis, roti

Sumber: modifikasi dari Dwi Indriani dan Indyah Purnamasari (2013)

Lampiran 7. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

C. KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dari angket ini, pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang sesuai dengan Anda.

No	Pertanyaan	Jawaban
C1	Apakah kamu sarapan setiap hari?	a. Ya, selalu dilakukan (5-7 kali seminggu) b. Kadang-kadang (3-4 kali seminggu) c. Jarang dilakukan (1-2 kali seminggu)
C2	Jika ya, pada saat kapan kamu sarapan?	a. Setiap pagi b. Setiap mau pergi ke sekolah saja c. Kalau lapar pagi-pagi
C3	Apakah sebelum berangkat sekolah kamu selalu sarapan?	a. Ya, selalu dilakukan b. Kadang-kadang c. Tidak pernah
C4	Jam berapa biasanya kamu sarapan setiap hari?	a. Jam 6-7 pagi b. Saat istirahat sekolah c. Setelah pulang sekolah
C5	Sarapan yang biasanya kamu konsumsi berupa?	a. Makanan lengkap : Nasi, Sayur dan Lauk b. Makanan tidak lengkap : Nasi, Lauk c. Hanya minuman
C6	Apakah jenis sarapan yang kamu konsumsi selalu berganti setiap	a. Ya b. Kadang-kadang

	hari?	c. Tidak
C7	Jika ya, makanan jajanan apa yang paling sering kamu beli?	a. Menu utama, seperti nasi soto, nasi gurih, lontong, dll b. Kue-kue c. Minuman
C8	Jika kamu mengetahui manfaat yang banyak dari sarapan, apakah kamu akan merubah kebiasaan sarapanmu?	a. Ya b. Belum tentu c. Tidak tahu

Sumber: modifikasi dari Dwi Indriani (2013)

Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan dan Prestasi Belajar pada Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	21	25.0	25.0	25.0
	Perempuan	63	75.0	75.0	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	22	26.2	26.2	26.2
	16	47	56.0	56.0	82.1
	17	15	17.9	17.9	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Pengetahuan_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	40	47.6	47.6	47.6
	Kurang baik	44	52.4	52.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Kebiasaan_Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	56.0	56.0	56.0
	Kurang baik	37	44.0	44.0	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Prestasi_Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	57	67.9	67.9	67.9
	tidak baik	27	32.1	32.1	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Lampiran 9. Hasil SPSS Uji Bivariat

D. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar**Pengetahuan_Gizi * Prestasi_Belajar Crosstabulation**

			Prestasi_Belajar		Total
			Baik	Tidak baik	
Pengetahuan_Gizi	Baik	Count	34	6	40
		% within Pengetahuan_Gizi	85.0%	15.0%	100.0%
		% within Prestasi_Belajar	59.6%	22.2%	47.6%
		% of Total	40.5%	7.1%	47.6%
	Kurang baik	Count	23	21	44
		% within Pengetahuan_Gizi	52.3%	47.7%	100.0%
		% within Prestasi_Belajar	40.4%	77.8%	52.4%
		% of Total	27.4%	25.0%	52.4%
Total	Count	57	27	84	
	% within Pengetahuan_Gizi	67.9%	32.1%	100.0%	
	% within Prestasi_Belajar	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	67.9%	32.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.289 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	8.843	1	.003		
Likelihood Ratio	10.771	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.001
Linear-by-Linear Association	10.167	1	.001		
N of Valid Cases	84				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,86.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Pengetahuan_Gizi (Baik / Kurang baik)	5.174	1.810	14.790
For cohort Prestasi_Belajar = Baik	1.626	1.192	2.219
For cohort Prestasi_Belajar = Tidak baik	.314	.141	.699
N of Valid Cases	84		

E. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar**Kebiasaan_Sarapan * Prestasi_Belajar Crosstabulation**

			Prestasi_Belajar		Total
			Baik	Tidak baik	
Kebiasaan_Sarapan	Baik	Count	37	10	47
		% within Kebiasaan_Sarapan	78.7%	21.3%	100.0%
		% within Prestasi_Belajar	64.9%	37.0%	56.0%
		% of Total	44.0%	11.9%	56.0%
Kurang baik	Kurang baik	Count	20	17	37
		% within Kebiasaan_Sarapan	54.1%	45.9%	100.0%
		% within Prestasi_Belajar	35.1%	63.0%	44.0%
		% of Total	23.8%	20.2%	44.0%
Total	Total	Count	57	27	84
		% within Kebiasaan_Sarapan	67.9%	32.1%	100.0%
		% within Prestasi_Belajar	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	67.9%	32.1%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.776 ^a	1	.016		
Continuity Correction ^b	4.701	1	.030		
Likelihood Ratio	5.791	1	.016		
Fisher's Exact Test				.020	.015
Linear-by-Linear Association	5.708	1	.017		
N of Valid Cases	84				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,89.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kebiasaan_Sarapan (Baik / Kurang baik)	3.145	1.214	8.147
For cohort Prestasi_Belajar = Baik	1.456	1.045	2.030
For cohort Prestasi_Belajar = Tidak baik	.463	.241	.888
N of Valid Cases	84		

Lampiran 10. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Pengetahuan Gizi**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	15

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	1.80	.990	50
item2	2.70	.544	50
item3	2.90	.364	50
item4	2.14	.948	50
item5	2.86	.495	50
item6	2.68	.513	50
item7	2.16	.584	50
item8	2.74	.487	50
item9	2.20	.857	50
item10	2.28	.640	50
item11	1.80	.990	50
item12	2.70	.544	50
item13	2.56	.577	50
item14	2.14	.948	50
item15	1.80	.990	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	33.66	27.739	.828	.803
item2	32.76	33.492	.567	.828
item3	32.56	37.394	-.038	.850
item4	33.32	29.855	.637	.820
item5	32.60	38.163	-.172	.857
item6	32.78	37.155	-.010	.852
item7	33.30	36.133	.126	.848
item8	32.72	35.512	.277	.841
item9	33.26	30.931	.597	.823
item10	33.18	34.559	.317	.840
item11	33.66	27.739	.828	.803
item12	32.76	33.492	.567	.828
item13	32.90	33.888	.467	.833
item14	33.32	29.855	.637	.820
item15	33.66	27.739	.828	.803

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
35.46	37.356	6.112	15

B. Kebiasaan Sarapan**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	15

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2.26	.803	50
item2	2.14	.948	50
item3	2.34	.593	50
item4	2.72	.454	50
item5	2.70	.544	50
item6	2.32	.621	50
item7	2.58	.575	50
item8	2.26	.803	50
item9	2.14	.948	50
item10	2.98	.141	50
item11	2.94	.240	50
item12	2.74	.487	50
item13	2.16	.584	50
item14	2.80	.495	50
item15	2.72	.454	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	35.54	15.437	.724	.720
item2	35.66	14.474	.732	.715
item3	35.46	17.192	.632	.738
item4	35.08	20.647	-.048	.787
item5	35.10	17.765	.565	.746
item6	35.48	18.173	.396	.758
item7	35.22	18.216	.430	.756
item8	35.54	15.437	.724	.720
item9	35.66	14.474	.732	.715
item10	34.82	20.559	.058	.776
item11	34.86	20.368	.105	.775
item12	35.06	19.486	.216	.772
item13	35.64	19.827	.093	.782
item14	35.00	21.469	-.231	.800
item15	35.08	20.728	-.068	.788

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.80	20.653	4.545	15

Lampiran 11. Tabel Penskoran Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Responden	No. Soal									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1
4	3	3	3	3	1	1	3	2	2	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1
7	3	3	2	3	3	1	1	3	2	3
8	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
10	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
11	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
20	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3
21	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1
22	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
23	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2

24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2
26	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
27	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
30	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1
31	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1
34	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3
35	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3
36	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2
37	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
39	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
40	3	3	3	2	1	3	1	3	3	2
41	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1
42	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
43	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2
44	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
45	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
46	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
47	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2
48	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1
49	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1
50	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3

78	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2
79	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2
80	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
81	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1
82	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1
83	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
84	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3

Lampiran 12. Tabel Penskoran Kuesioner Tingkat Kebiasaan Sarapan Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Responden	No. Soal							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	3	3	3	3	1	1	2	2
2	2	1	2	3	1	2	2	3
3	2	1	2	3	2	2	3	1
4	3	3	3	3	3	3	2	1
5	2	1	2	2	3	3	2	3
6	3	3	2	3	3	3	2	3
7	3	3	2	3	2	2	2	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	2	2
10	3	3	3	3	2	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	2	3
12	2	2	2	3	3	2	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	3	3	3	3	3	3	2
16	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	3
18	2	1	2	3	3	3	2	2
19	3	3	3	3	2	2	3	1
20	3	3	3	3	2	3	3	1
21	3	3	3	3	2	2	3	3
22	3	3	3	3	2	2	3	3
23	3	2	3	3	3	3	3	3

24	3	3	3	3	2	3	2	3
25	2	1	2	3	2	2	2	3
26	3	3	3	3	2	2	3	3
27	2	1	3	3	1	2	2	3
28	3	3	3	3	2	1	3	3
29	3	3	3	3	2	2	2	2
30	3	3	3	3	2	2	3	3
31	3	1	3	3	3	2	2	3
32	3	3	3	3	2	3	2	2
33	2	1	2	3	3	2	2	3
34	3	3	3	3	3	2	1	1
35	2	2	3	3	3	2	3	3
36	2	2	2	3	2	3	3	3
37	3	3	3	3	2	2	3	2
38	3	3	3	3	3	2	3	3
39	3	3	3	3	3	2	3	3
40	2	1	2	3	2	2	2	3
41	2	1	2	2	2	2	2	2
42	3	3	3	3	3	3	1	3
43	2	1	2	2	3	3	2	2
44	1	1	2	2	2	2	3	2
45	3	2	3	3	3	3	3	3
46	2	2	2	3	2	3	3	3
47	2	1	2	3	2	3	1	3
48	3	3	3	3	2	2	1	3
49	3	3	3	3	3	3	3	2
50	3	3	3	3	2	2	3	2

51	3	3	3	3	3	3	3	3
52	3	2	3	3	2	2	2	3
53	3	3	3	3	2	2	2	2
54	1	1	1	2	2	2	3	3
55	1	1	2	2	1	2	3	3
56	2	1	2	2	2	3	1	3
57	3	3	3	3	1	2	2	3
58	3	2	3	3	3	3	1	3
59	1	1	2	2	1	3	3	2
60	2	3	2	3	1	2	2	2
61	1	2	2	3	1	3	2	3
62	2	1	3	3	2	2	3	1
63	3	3	3	3	2	3	3	1
64	2	3	2	3	2	2	2	2
65	1	1	2	2	2	2	3	2
66	2	3	2	3	2	3	2	3
67	2	1	2	3	3	3	2	1
68	2	1	2	3	2	2	3	3
69	2	1	2	2	3	3	3	3
70	3	2	3	3	1	2	1	3
71	2	2	2	3	2	2	2	3
72	1	1	2	2	2	2	2	3
73	1	1	2	2	2	2	3	2
74	2	1	2	3	1	2	2	3
75	3	3	3	3	3	2	3	3
76	3	1	3	3	3	2	1	2
77	3	3	3	3	3	3	3	3

78	1	2	2	2	2	2	1	3
79	2	1	2	3	1	2	2	2
80	2	3	2	3	1	1	1	2
81	2	1	2	2	2	2	3	2
82	3	3	3	3	3	3	3	3
83	3	3	3	3	3	3	3	2
84	3	3	3	3	2	2	2	1

Lampiran 13. Tabel Penskoran Total Kuesioner dan Rata-rata Nilai Raport Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

Responden	Skor Total		
	Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Sarapan	Hasil Belajar
1	28	18	81.94
2	24	16	82.29
3	24	16	78.76
4	24	21	79.65
5	30	18	80.00
6	24	22	80.35
7	24	20	75.41
8	24	24	78.82
9	28	22	82.76
10	24	23	80.71
11	24	23	79.94
12	30	20	81.12
13	28	24	81.47
14	30	24	82.29
15	22	22	76.76
16	30	24	81.47
17	30	24	82.88
18	24	18	80.18
19	29	20	82.82
20	24	21	78.29
21	24	22	82.41
22	28	22	83.06
23	24	23	75.53

24	30	22	80.71
25	24	17	81.47
26	24	22	81.47
27	24	17	79.94
28	30	21	84.53
29	28	20	80.73
30	27	22	83.33
31	28	20	82.87
32	30	21	83.27
33	24	18	85.53
34	26	19	84.33
35	24	21	78.60
36	24	20	82.60
37	24	21	83.87
38	29	23	84.47
39	29	23	84.13
40	24	17	78.87
41	24	15	79.87
42	29	22	83.40
43	24	17	79.94
44	28	15	78.40
45	28	23	83.73
46	28	20	81.73
47	24	17	82.87
48	24	20	82.47
49	24	23	81.67
50	29	21	83.00

51	30	24	83.47
52	27	20	84.80
53	25	20	82.93
54	24	15	78.60
55	24	15	78.20
56	25	16	78.29
57	28	20	82.53
58	27	21	81.33
59	23	15	82.53
60	24	17	79.87
61	24	17	79.94
62	24	17	82.07
63	24	21	82.47
64	27	18	82.20
65	24	15	82.40
66	24	20	82.07
67	28	17	82.53
68	24	18	81.00
69	29	19	78.40
70	24	18	79.87
71	27	18	78.60
72	27	15	78.20
73	24	15	79.94
74	24	16	82.00
75	29	23	81.27
76	29	18	82.87
77	29	24	78.20

78	24	15	83.53
79	24	15	80.20
80	28	15	78.87
81	24	16	80.67
82	24	24	79.87
83	27	23	82.07
84	28	19	80.40

Lampiran 14. Tabel Nilai Rata-rata Raport Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi

A. Kelas X

Responden	Nilai Raport/Mata Pelajaran																		
	PAI BP	KRISTEN BP	KATOLIK BP	PPKN	B IND	MAT WJB	SEJ INDO	B ING	SENBUD	PJOK	PKWU	B SUN	MAT PM	FISIKA	KIMIA	BIO	TIK	Lintas Minat	
																		LM 1	LM2
1	81	-	-	85	78	82	81	84	91	84	78	76	83	81	83	78	75	84	89
2	79	-	-	84	82	82	82	82	91	82	80	77	83	88	83	78	74	83	89
3	79	-	-	85	76	79	80	74	85	82	80	75	80	80	82	75	72	81	74
4	82	-	-	84	80	77	82	79	85	82	74	76	82	77	82	75	75	79	83
5	85	-	-	80	79	79	80	80	86	83	83	76	80	76	80	78	72	81	82
6	84	-	-	80	80	81	83	81	84	83	78	77	83	75	83	78	75	81	80
7	75	-	-	79	75	75	81	70	73	76	70	75	73	72	79	75	72	79	83
8	73	-	-	84	79	78	81	81	86	82	75	73	82	80	82	75	74	82	73
9	84	-	-	88	86	81	81	86	91	83	80	76	81	83	82	76	79	82	88
10	-	83	-	83	81	77	82	78	88	82	78	75	83	80	82	75	77	83	85
11	75	-	-	84	78	78	81	82	80	83	70	77	76	79	84	76	84	83	89
12	-	-	84	79	80	79	84	85	89	81	77	75	81	82	82	78	86	77	80
13	82	-	-	88	81	80	83	83	88	84	80	75	79	84	83	75	80	82	78
14	85	-	-	89	82	81	82	84	85	82	82	77	83	85	84	78	79	82	79
15	73	-	-	79	77	80	80	70	82	83	70	74	82	73	79	75	72	80	76
16	81	-	-	90	87	81	81	84	88	82	78	78	82	78	83	76	81	77	78
17	82	-	-	90	84	80	82	84	88	85	82	76	81	89	84	76	88	81	77
18	-	87	-	80	83	80	82	81	88	83	71	79	79	78	85	75	72	82	78
19	81	-	-	85	85	83	82	86	87	83	77	77	83	86	85	78	79	82	89
20	78	-	-	83	78	79	82	79	82	82	79	73	78	71	83	75	75	78	76
21	86	-	-	90	82	82	83	84	89	81	82	76	77	86	85	77	83	81	77
22	83	-	-	89	78	81	82	86	89	84	80	75	83	84	85	78	82	84	89
23	70	-	-	79	76	76	81	70	73	85	70	72	76	70	77	75	72	79	83
24	83	-	-	82	80	80	82	76	88	84	80	79	81	80	82	78	76	79	82
25	82	-	-	84	86	82	82	86	89	83	78	75	81	83	82	75	78	82	77
26	82	-	-	85	86	82	81	82	90	85	77	74	83	83	82	75	79	82	77
27	-	-	-	88	88	85	81	79	85	84	77	76	75	79	79	76	77	77	73

B. Kelas XI

Responden	Nilai Rapor/Mata Pelajaran																
	PAI BP	KRISTEN BP	KATOLIK BP	PPKN	B IND	MAT WJB	SEJ INDO	B ING	SENBUD	PJOK	PKWU	B SUN	MAT PM	FISIKA	KIMIA	BIO	Lintas Minat
1	95	-	-	85	84	77	84	86	84	84	85	84	81	85	85	81	88
2	85	-	-	77	81	83	82	77	81	84	82	83	77	77	83	78	81
3	87	-	-	75	85	86	82	85	81	84	86	82	83	85	85	82	82
4	80	-	-	81	82	80	80	85	83	83	82	84	80	89	86	80	88
5	90	-	-	81	82	81	81	84	85	83	85	85	78	84	85	78	87
6	92	-	-	85	84	88	84	88	81	84	85	84	84	88	86	82	88
7	-	96	-	76	85	85	84	87	84	83	87	84	83	82	85	82	82
8	78	-	-	74	75	76	80	76	81	84	75	83	81	73	83	78	82
9	88	-	-	81	82	76	80	84	82	84	85	85	77	82	87	78	88
10	88	-	-	77	86	85	85	86	83	84	84	82	83	85	88	80	82
11	88	-	-	82	83	85	81	84	84	83	85	84	84	87	88	81	88
12	91	-	-	85	84	78	81	85	83	84	85	84	81	85	87	81	88
13	80	-	-	75	80	76	80	77	81	83	75	82	77	77	83	78	79
14	87	-	-	78	82	78	81	76	81	82	78	83	75	76	83	78	80
15	89	-	-	77	81	83	83	85	83	82	84	83	82	84	88	79	88
16	82	-	-	77	80	78	80	77	81	83	80	82	78	79	83	77	82
17	83	-	-	74	75	75	80	76	81	82	80	82	75	76	81	77	79
18	92	-	-	75	85	83	85	85	83	84	84	82	85	84	88	80	81
19	85	-	-	78	82	81	83	81	83	84	80	84	80	79	85	78	83
20	86	-	-	77	85	84	83	83	82	84	84	83	80	82	87	79	84
21	83	-	-	77	82	85	85	83	81	85	85	82	77	83	87	80	82
22	84	-	-	81	82	76	82	84	85	83	77	84	79	82	87	80	79
23	91	-	-	81	83	80	82	87	82	84	85	82	78	80	86	81	83
24	89	-	-	77	88	77	84	84	85	83	87	83	80	80	85	82	88
25	90	-	-	85	84	89	80	89	83	83	85	84	83	87	86	81	83

26	-	95	-	81	82	78	81	86	80	84	82	85	80	82	85	80	83
27	86	-	-	78	80	75	80	76	80	81	75	82	75	73	81	78	79
28	80	-	-	75	75	76	80	76	81	82	77	81	76	76	81	77	80
29	80	-	-	77	77	76	80	77	80	81	75	81	75	73	82	78	82
30	86	-	-	81	84	80	79	86	82	83	82	84	76	81	85	81	88
31	85	-	-	75	82	76	81	83	82	83	78	82	81	86	86	81	79
32	85	-	-	81	82	80	80	86	82	83	85	85	76	80	88	78	87
33	90	-	-	85	84	79	79	77	81	81	75	81	76	73	81	77	79
34	83	-	-	81	88	80	80	76	80	82	77	82	77	75	80	78	80
35	82	-	-	78	76	82	84	82	83	84	85	83	81	81	85	78	87
36	80	-	-	81	80	82	84	83	84	84	84	83	81	82	87	79	83
37	87	-	-	77	79	83	85	84	81	84	85	83	81	75	87	78	84
38	90	-	-	79	84	83	80	83	81	84	87	83	77	80	85	78	82
39	88	-	-	76	81	80	79	82	83	82	85	83	80	79	88	78	87
40	87	-	-	77	83	84	85	85	81	83	85	83	81	82	82	78	82
41	81	-	-	79	78	82	88	82	81	84	79	82	77	80	82	78	82
42	79	-	-	76	78	77	74	76	83	82	79	83	81	76	82	78	72
43	89	-	-	76	84	75	81	82	80	81	77	82	81	73	81	77	79
44	85	-	-	77	76	80	80	76	80	82	75	81	75	75	81	77	79
45	80	-	-	75	80	82	77	76	80	80	77	81	76	73	80	76	80
46	90	-	-	81	85	85	77	77	81	81	75	82	75	75	82	77	76
47	85	-	-	75	80	82	84	80	85	84	84	82	80	84	84	78	83
48	85	-	-	80	78	82	81	78	84	84	80	81	80	80	88	79	79
49	85	-	-	79	80	83	84	83	84	82	84	83	82	80	88	78	88
50	82	-	-	78	74	76	72	71	83	81	77	82	81	81	85	78	72
51	90	-	-	81	78	82	85	83	85	84	86	82	83	84	83	78	89
52	81	-	-	74	79	84	83	78	83	84	78	83	79	74	83	78	82
53	82	-	-	77	74	80	72	78	86	81	78	81	80	75	83	78	78
54	83	-	-	79	82	77	78	78	82	83	85	82	76	85	83	78	79
55	79	-	-	76	82	75	76	84	83	80	79	82	77	83	85	78	79
56	88	-	-	81	82	80	77	84	82	83	82	82	82	85	86	78	79
57	86	-	-	79	78	81	77	78	84	80	78	81	81	83	83	78	79

