

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN AKTIVITAS BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA DI SDN JAKASETIA IV GALAXY KOTA BEKASI

Oleh:

Tiara Volanda

NIM. 201802044

ABSTRAK

Tiara Volanda

Sarapan memiliki efek positif pada kesehatan seperti fungsi kognitif, daya ingat, performa anak dan kesehatan. Di Indonesia sebanyak 77,5% anak usia sekolah 6-18 tahun melakukan sarapan sisanya 22,5% anak usia sekolah tidak melakukan sarapan. Tidak sarapan akan berdampak buruk selama mengikuti proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap aktivitas belajar dan prestasi belajar pada siswa di SDN Jakasetia IV Galaxy Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan studi deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 73 responden siswa SDN Jakasetia IV Galaxy Kota Bekasi dengan metode pengambilan sampel *proportional stratified random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *google form* dengan uji analisis statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara sarapan dengan aktivitas belajar pada siswa di SDN Jakasetia IV Galaxy Kota Bekasi dengan *p-value* 0,076 dan tidak ada hubungan yang bermakna antara sarapan dengan prestasi belajar pada siswa di SDN Jakasetia IV Galaxy Kota Bekasi dengan *p-value* 0,507. Kesimpulan penelitian ini tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan aktivitas belajar dan prestasi belajar. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah dan orang tua agar memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan dan menerapkan kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah.

Kata Kunci: aktivitas belajar, anak sekolah, kebiasaan sarapan, prestasi belajar.

ABSTRACT

Tiara Volanda

Breakfast has positive effects on health such as cognitive function, memory, children's performance and health. In Indonesia, as many as 77.5% of school-aged children 6-18 years old eat breakfast, the remaining 22.5% of school-age children do not eat breakfast. Not having breakfast will have a negative impact during the learning process. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits on learning activities and learning achievement in students at SDN Jakasetia IV Galaxy Bekasi City. This study uses a descriptive correlation study with a cross sectional design. The number of samples in this study were 73 respondents from SDN Jakasetia IV Galaxy Bekasi City with the proportional stratified random sampling method. The instrument in this research is google form with chi-square statistical analysis test. The results showed that there was no significant relationship between breakfast and learning activities in students at SDN Jakasetia IV Galaxy Bekasi City with a p-value of 0.076 and there was no significant relationship between breakfast and learning achievement in students at SDN Jakasetia IV Galaxy Bekasi City with p- values 0.507. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between breakfast habits with learning activities and learning achievement. Researchers suggest to schools and parents to provide education about the importance of breakfast and apply breakfast habits before leaving for school.

Keywords: breakfast habits, learning achievement, learning activities, school children.