

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN KECUKUPAN CAIRAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA/SISWI DI SMKN 7 BEKASI

Fitriana NurKhofifah

## ABSTRAK

Belajar merupakan unsur yang sangat mendasar dalam proses belajar mengajar. Dalam belajar mutlak dibutuhkan konsentrasi belajar. Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan motivasi belajar. Penyebab terjadinya penurunan prestasi belajar akibat dari tidak sarapan, kebiasaan jajan diluar dan kurangnya mengkonsumsi air putih sehingga asupan menjadi kurang dan prestasi belajar menjadi menurun. Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar glukosa darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kecukupan cairan dengan prestasi belajar di siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* . Sampel yang terpilih sebanyak 62 Siswa-siswi kelas 10 dan 12. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan ( $p=0,001$ ), kebiasaan jajan ( $p=0,000$ ), dan kecukupan cairan ( $p=0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kecukupan cairan dengan prestasi belajar di siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi.

**Kata Kunci:** Kebiasaan sarapan, Kebiasaan jajan, Kecukupan cairan, Prestasi belajar, Remaja.

# **THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS, SNACKING HABITS AND FLUIDS ADEQUACY WITH LEARNING ACHIEVEMENT AT STUDENTS OF SMKN 7 BEKASI**

**Fitriana NurKhofifah**

## **Abstract**

Learning is a very basic element in the teaching and learning process. In learning, it is absolutely necessary to concentrate on learning. At school age, many factors that affect learning achievement are breakfast habits, snack habits and learning motivation. The cause of the decline in learning achievement as a result of not having breakfast, the habit of eating out and the lack of water consumption so that intake becomes less and learning achievement decreases. Breakfast habits have a positive impact by providing optimal blood glucose levels for the learning process at school. Optimal blood glucose levels can support learning achievement and cognitive function. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, snack habits and fluid adequacy with learning achievement in students at SMKN 7 Bekasi. This study uses a cross-sectional design with a sampling technique that is stratified random sampling. The selected sample was 62 students in grades 10 and 12. Data collection and collection was carried out using a questionnaire. The data obtained were tested using the Spearman test. The results of the analysis showed that breakfast habits ( $p = 0.001$ ), snack habits ( $p = 0.000$ ), and fluid adequacy ( $p = 0.001$ ). This shows that there is a relationship between breakfast habits, snack habits and fluid adequacy with learning achievement in students at SMKN 7 Bekasi.

**Keywords:** breakfast habits, snack habits, fluid adequacy, learning achievement, adolescents.