

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 2 JAKARTA

Fatimah Azzahra

Abstrak

Prestasi akademik merupakan sebuah indikator kemajuan atau keberhasilan siswa dalam program pendidikan. Prestasi akademik menjadi tolak ukur untuk menentukan apakah siswa akan sukses di masa depan atau tidak. Prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti asupan zat gizi. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam peningkatan kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik siswa SMP Negeri 2 Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 163 siswa kelas VII dan VIII dengan teknik pendekatan *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi sarapan ($p\text{-value} = 0,000$) dan frekuensi omega-3 ($p\text{-value} = 0,000$) dengan prestasi akademik. Serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, ($p\text{-value} = 0,636$), protein ($p\text{-value} = 0,537$), lemak ($p\text{-value} = 0,158$) dan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,562$) dengan prestasi akademik siswa SMP Negeri 2 Jakarta.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, Omega 3, Prestasi Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL STATE 2 JAKARTA

Fatimah Azzahra

Abstract

Academic achievement is an indicator of student progress or success in an educational program. Academic achievement is a benchmark for determining whether students will be successful in the future or not. Academic achievement is influenced by internal and external factors such as nutritional intake. Good nutritional intake plays an important role in improving intellectual abilities that affect academic achievement. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the academic achievement of students at SMP Negeri 2 Jakarta. The research design used was quantitative descriptive with a cross-sectional approach involving 163 seventh and eighth grade students using stratified random sampling. Statistical analysis was performed using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between breakfast frequency (p -value = 0.000) and omega-3 frequency (p -value = 0.000) with academic achievement. There was no significant relationship between energy intake (p -value = 0.636), protein (p -value = 0.537), fat (p -value = 0.158), and carbohydrates (p -value = 0.562) and the academic achievement of students at SMP Negeri 2 Jakarta.

Keyword: Breakfast, Nutrient Intake, Omega-3, Academic Achievement