

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI CILANDAK TIMUR 01 DAN 03 PAGI JAKARTA SELATAN

Hutami Dwi Wardani

Abstrak

Prestasi belajar menjadi salah satu indikator dalam menentukan kecerdasan seorang siswa. Kecerdasan seorang siswa salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian. Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan setiap hari. Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan sarapan, ketersediaan sarapan dan dukungan orang tua dalam membiasakan sarapan. Sarapan dapat mencegah kegemukan sehingga dapat mempengaruhi status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan jenis *cross sectional*. Besar sampel penelitian ini sebanyak 130 responden. Cara pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling*. Hasil univariat karakteristik responden menunjukkan responden lebih banyak berusia 10 tahun (50.8%) dan berjenis kelamin laki-laki (51.5%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan ($p = 0.023$; OR = 2.414) dan pengetahuan sarapan ($p = 0.036$; OR = 2.247) dengan prestasi belajar. Untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, disarankan pihak sekolah membuat kebijakan mengenai kegiatan sarapan bersama antara siswa dan guru di sekolah.

Kata kunci: prestasi belajar, kebiasaan sarapan dan status gizi

THE CORRELATION OF BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS TO ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS AT 01 AND 03 EAST CILANDAK ELEMENTARY SCHOOLS SOUTH JAKARTA

Hutami Dwi Wardani

Abstract

Academic performance is one of indicators in determining a student's intelligence. The intelligence of a child is influenced by nutritional factors. Breakfast was eating and drinking activities taken between after wake up to 9 am to complete 15-30% of daily nutritional needs. Breakfast to be of good behavior, if should be taken everyday. There are some factors can influence breakfast habits that are breakfast knowledge, breakfast availability and parents's support in breakfast activity. Having breakfast can prevent overweight and obesity status, so it can influence nutritional status for students. This study aimed to analyze the correlation of breakfast habits and nutritional status to academic performance of students at 01 and 03 East Cilandak Elementary School South Jakarta. This research used analytic survey with *cross sectional* methode. The sample size of this study was 130 respondents by *proportionate stratified random sampling*. The univariate resulted to respondents characteristic showed that a lot of respondents have 10 years old (50.8%) and the boys who being respondents (51.5%). The bivariate results showed that there were significancy correlation between breakfast habits ($p = 0.023$; $OR=2.414$) and breakfast knowledge ($p = 0.036$; $OR = 2.247$) to academic performance. To increase academic performance, the school should make a policy about having breakfast together between students and teachers at school.

Keywords: academic performance, breakfast habits, and nutritional status