

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS  
GIZI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMP IT  
DARUSSALAMAH KENDAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Strata Satu (S-1) Gizi (Gz)



**ILYA KHOIRUNNISA  
2007026073**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini...

Nama : Ilya Khoirunnisa

NIM : 2007026073

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah Kendal**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagain tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 Desember 2024

Sumber Pernyataan



Ilya Khoirunnisa

NIM. 200726073



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar  
Siswa SMP IT Darussalamah Kendal

Penulis : Ilya Khoirunnisa

NIM : 2007026073

Program Studi : Gizi

Telah diujikan pada 19 Desember 2024 dalam sidang Munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

Semarang, 21 Desember 2024

### DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji I

Farohatus Sholichah, S.K.M., M. Gizi  
NIP. 199002082019032008

Dosen Pembimbing I

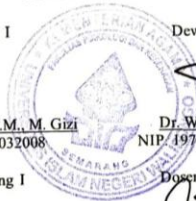
Fitria Susilowati, M.sc  
NIP. 199004192018012002

Dewan Penguji II

Dr. Widiasati, M.Ag.  
NIP. 1975031192009012003

Dosen Pembimbing II

Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi  
NIP. 19860120201602901



## NOTA PEMBMBING

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

di Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Ilya Khoirunnisa

NIM : 2007026073

Program Studi : Gizi

Judul Proposal : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah

telah saya setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, Desember 2024

Pembimbing,



Fitria Susilowati, M.Sc.,

NIP.199004192018012002

## NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

di Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Ilya Khoirunnisa

NIM : 2007026073

Program Studi : Gizi

Judul Proposal : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah

telah saya setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 6 Desember 2024

Pembimbing,



Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi

NIP. 198601202023212020

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga skripsi berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah Kendal” dapat diselesaikan. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai syarat menyelesaikan program sarjana (S1) di Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas dukungan dan bantuannya.

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta senantiasa memberikan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Angga Hardiansyah, S. Gz., M. Si selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Fitria Susilowati, S.Pd, M.Sc, selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis, bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis, bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Farohatus Sholichah, S. K.M., M. Gizi., selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan untuk menyempurnakan skripsi ini.
8. Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag, selaku dosen penguji II yang bersedia memberikan masukan dan arahan untuk menyempurnakan skripsi ini.
9. Ibu Puji Lestari, M.P.H., selaku dosen wali yang telah bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Dosen, pegawai, dan civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, khususnya Jurusan Gizi, yang telah mengajarkan.
11. Pihak dari SMP IT Darussalamah Kendal, yang telah berkenan memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
12. Seluruh siswa-siswi kelas SMP IT Darussalamah Kendal, terimakasih atas dukungan dan partisipasinya dalam penelitian ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Orang Tua yang telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tulus, baik secara moral maupun

materi, yang menjadi sumber kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Tim enumerator gizi, terimakasih sudah berkenan meluangkan waktu dan tenaga dalam membantu pengambilan data di lapangan dari awal penelitian hingga akhir.
15. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, namun telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi ilmu, peneliti lain, pembaca, dan semua pihak. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Semarang, 19 Desember 2024

Penulis

Ilya Khoirunnisa

## **PERSEMBAHAN**

Karya tulis skripsi ini penulis dedikasikan dengan penuh rasa cinta dan hormat kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Bandi dan Ibu Dahmi, yang menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan doa tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan tiada henti yang senantiasa mengiringi perjuangan ini. Selain itu, skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas kerja keras, tekad, dan usaha yang telah dilakukan. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi wujud rasa bakti dan kebanggaan untuk Ayah, Ibu, dan diri sendiri.

## **MOTTO**

*“Everyone’s best version is different, so don’t let anyone tell you or make you feel like you’re not enough.”*

~Jeno

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xviii</b>
<b>المخلص.....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>2</b>
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Landasan Teori .....	12

1. Remaja .....	12
2. Prestasi Belajar.....	22
3. Kebiasaan Sarapan .....	30
4. Status Gizi.....	41
5. Hubungan Antar Variabel .....	52
B. Kerangka Teori .....	55
C. Kerangka Konsep.....	58
D. Hipotesis .....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Jenis dan Variabel Penelitian .....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	62
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	62
D. Definisi Operasional .....	65
E. Pengumpulan Data.....	67
F. Prosedur Penelitian .....	73
G. Pengolahan dan Analisis Data .....	75
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>80</b>
A. Hasil dan Analisis Data .....	80
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	80
2. Karakteristik Responden.....	82
3. Analisis Univariat .....	83
4. Analisis Bivariat.....	87
B. Pembahasan .....	90

1. Analisis Univariat .....	90
2. Analisis Bivariat.....	98
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>105</b>
A. Kesimpulan .....	105
B. Keterbatasan Penelitian .....	105
C. Saran .....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>108</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>120</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi pada Remaja.....	20
Tabel 3. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT.....	46
Tabel 4. Kategori Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U).....	48
Tabel 5. Pembagian Sampel Kelas VII, VIII, dan IX.....	64
Tabel 6. Definisi Operasional.....	65
Tabel 7. Coding Variabel.....	76
Tabel 8. Panduan Interpretasi Hasil Uji Kolerasi.....	79
Tabel 9. Karakteristik Responden.....	82
Tabel 10. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan.....	84
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan .....	84
Tabel 12. Analisis Univariat Status Gizi.....	86
Tabel 13. Analisis Univariat Prestasi Belajar.....	87
Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar ...	88
Tabel 15. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar.....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi.....	16
Gambar 2. 3 Isi Piringku.....	36
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	58
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 2 Informed Consent.....	121
Lampiran 3 Food Frequency Questionnaire Semi Kuantitatif.....	122
Lampiran 4 Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....	127
Lampiran 5 Master Data.....	132
Lampiran 6 Analisis Data.....	135
Lampiran 7 Bukti Pengisian Lembar Kuesioner .....	139
Lampiran 8 Dokumentasi.....	142

## ABSTRAK

Perestasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu aspek penting adalah kesehatan fisik, yang mencakup status gizi dan kebiasaan sarapan. Faktor ini memiliki peran krusial dalam mendukung konsentrasi, daya ingat, serta energi, yang pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap hasil akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal. Penelitian ini menggunakan metode observasi analitik dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 55 siswa yang dipilih melalui teknik *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa SQ-FFQ, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta nilai akhir raport siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, mengaplikasikan uji korelasi *Gamma*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,4% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang kurang memadai, 74,5% memiliki status gizi dalam kategori normal, dan 38,2% menunjukkan hasil belajar yang sama antara baik dan kurang. Analisis bivariat mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar ( $p=0,001$ ;  $r=1,000$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar ( $p=0,609$ ;  $r=-0,110$ ). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa, sedangkan status gizi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil akademik mereka.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, prestasi belajar, siswa SMP, status gizi.

## **ABSTRACT**

*Student learning achievement is influenced by various factors, both internal and external. One important aspect is physical health, which includes nutritional status and breakfast habits. These factors play a crucial role in supporting concentration, memory, and energy, which in turn have a positive impact on students' academic results. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status with students' learning achievement at SMP IT Darussalamah Kendal. This study used analytic observation method with cross-sectional design and involved 55 students selected through proportionate random sampling technique. Data were collected using instruments such as SQ-FFQ, weight and height measurements, and students' final report card scores. Data analysis was conducted using SPSS software, applying the Gamma correlation test. The results showed that 56.4% of students had inadequate breakfast habits, 74.5% had nutritional status in the normal category, and 38.2 showed equal learning outcomes between good and poor. Bivariate analysis revealed a significant relationship between breakfast habits and learning achievement ( $p=0.001$ ;  $r=1.000$ ). However, there was no significant relationship between nutritional status and learning achievement ( $p=0.609$ ;  $r=-0.110$ ). The conclusion of this study shows that breakfast habits have a significant relationship with students' learning achievement, while nutritional status does not have a significant influence on their academic results.*

*Keywords: breakfast habits, learning achievement, junior high school students, nutritional status.*

## الملخص

يتأثر التحصيل العلمي للطلاب بعوامل مختلفة، داخلية وخارجية على حد سواء. أحد الجوانب المهمة هو الصحة البدنية، والتي تشمل الحالة الغذائية وعادات الإفطار. وتلعب هذه العوامل دورًا حاسمًا في دعم التركيز والذاكرة والطاقة، والتي بدورها تؤثر إيجابًا على التحصيل الدراسي للطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين عادات الإفطار والحالة الغذائية والتحصيل العلمي للطلبة في مدرسة دار السلامه كندال الإسلامية الإعدادية المتكاملة. استخدمت هذه الدراسة أسلوب الملاحظة التحليلية مع تصميم مقطعي وشملت 55 طالبًا تم اختيارهم من خلال تقنية أخذ العينات العشوائية المتناسبة. جمعت البيانات باستخدام أدوات مثل استبيان التردد الغذائي شبه الكمي (استبيان التردد الغذائي شبه الكمي)، وقياسات SPSS الوزن والطول، ودرجات بطاقة التقرير النهائي للطلاب. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج (الحلول الإحصائية للمنتجات والخدمات الإحصائية)، مع تطبيق اختبار ارتباط جاما. أظهرت النتائج أن 56.4% من الطلبة كانت عاداتهم الغذائية في وجبة الإفطار غير كافية، و74.5% كانت حالتهم الغذائية في الفئة العادية، و38.2% كانت نتائجهم التعليمية متساوية بين الجيد والضعيف. وكشف التحليل ( $p=0.001$ ) ثنائي المتغيرات عن وجود علاقة معنوية بين عادات الإفطار والتحصيل الدراسي ومع ذلك، لم تكن هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الحالة الغذائية والتحصيل التعليمي ( $r=1.000$ ). تُظهر نتيجة هذه الدراسة أن عادات تناول وجبة الإفطار لها علاقة ذات ( $p=0.609$ ;  $r=0.110$ ). دلالة إحصائية بالتحصيل الدراسي للطلبة، بينما لم يكن للحالة الغذائية تأثير كبير على نتائجهم الأكاديمية

الكلمات المفتاحية: عادات تناول وجبة الإفطار، التحصيل الدراسي، طلاب المرحلة الإعدادية، الحالة الغذائية

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa depan suatu bangsa sangat bergantung terhadap kualitas generasi mudanya. Anak usia sekolah merupakan aset jangka panjang yang berperan penting dalam memajukan negara. Oleh karena itu, remaja perlu dibimbing sejak kecil agar menjadi generasi yang mampu berperan aktif dalam Pembangunan bangsa. Upaya pembinaan perlu dilaksanakan secara terpadu melalui pendekatan holistik yang mencakup berbagai dimensi pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan menggabungkan pendidikan formal dan informal. Pendidikan berkontribusi signifikan dalam mengangkat taraf kualitas bangsa. Berdasarkan survei PISA 2022, rata-rata skor siswa Indonesia dalam membaca, matematika, dan sains menunjukkan penurunan dibandingkan edisi sebelumnya (OECD, 2023). Hal ini mengindikasikan perlunya reformasi sistem pendidikan untuk mendukung peningkatan kualitas pembelajaran siswa (Suncaka, 2023).

Prestasi belajar mencerminkan pencapaian siswa selama proses pendidikan (Rosyid dkk., 2019). Faktor penghambatnya meliputi penggunaan media sosial berlebihan, bermain game, kurangnya motivasi, malas, dan masalah kesehatan fisik. Faktor pendukung prestasi belajar dibagi menjadi internal, seperti kondisi fisik, psikologis, motivasi, dan kecerdasan emosional, serta

eksternal, seperti lingkungan sekolah, interaksi sosial, dan dukungan keluarga (Salsabila & Puspitasari, 2020). Kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik. Kebiasaan sarapan pagi dan pola makan teratur penting untuk energi dan metabolisme tubuh. Penelitian menunjukkan siswa yang rutin sarapan dan memiliki status gizi optimal cenderung memiliki konsentrasi dan daya ingat lebih baik, yang mendukung prestasi belajar (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman di pagi hari untuk memenuhi kebutuhan gizi yang penting untuk mendukung pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014). Kebiasaan sarapan membantu memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari, yang tidak hanya mendukung kesehatan tetapi juga meningkatkan fokus dan hasil belajar siswa (Ruhmanto & Eka Ramadhan, 2022). Sarapan memberikan energi yang dibutuhkan tubuh agar dapat berpikir, belajar, dan beraktivitas dengan maksimal (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018). Selain itu, sarapan penting untuk mendukung kinerja otak anak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, yang berkontribusi pada keberhasilan akademis mereka (Mawarni, 2017).

Kebiasaan sarapan pada anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu akibat perjalanan jauh atau bangun terlambat yang membuat anak sering melewatkan sarapan. Peran orang tua sangat penting untuk memastikan anak

mendapatkan sarapan bergizi dengan menyediakan makanan sehat dan seimbang. Pengetahuan tentang gizi juga membantu anak memahami pentingnya sarapan untuk kesehatan dan prestasi akademik. Faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan antara anak laki-laki dan perempuan. Selain itu, faktor sosial-ekonomi keluarga dan kondisi lingkungan sekolah, seperti makanan sehat di kantin atau kebijakan sekolah tentang sarapan, turut memengaruhi kebiasaan sarapan anak (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

Status gizi seseorang dipengaruhi langsung oleh pola makan, yang mencakup jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Hakimi, 2021). Kondisi gizi dapat memburuk akibat infeksi, karena tubuh memerlukan lebih banyak energi untuk proses pemulihan (Nurwijayanti et al., 2019). Selain itu, pola asuh orang tua mempengaruhi kebiasaan konsumsi anak, dan tingkat pengetahuan serta pendidikan gizi menentukan pilihan jenis makanan (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018). Selain itu, aktivitas fisik mempengaruhi status gizi, dengan peningkatan aktivitas fisik yang dapat mempercepat metabolisme tubuh dan mengurangi kalori (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022). Menurut Rahman (2023), terdapat hubungan yang erat antara status gizi dan prestasi akademik siswa, di mana status gizi yang optimal berkontribusi positif terhadap hasil belajar mereka.

Status gizi menggambarkan kondisi fisik yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan dan nutrisi. Gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan kognitif, produktivitas, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Berdasarkan data di Jawa Tengah, prevalensi status gizi anak usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa 8,4% tergolong kurus, 7,7% memiliki status gizi normal, dan 14,6% mengalami obesitas. Gizi yang baik tidak hanya mendukung perkembangan fisik dan mental, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kecerdasan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pada fungsi otak, rentan terhadap penyakit, serta perlambatan perkembangan fisik, yang akhirnya mempengaruhi kemampuan kognitif dan prestasi belajar siswa (Cahyanto dkk., 2021).

Berdasarkan pengamatan awal di SMP IT Darussalamah, sebagian besar siswa tidak terbiasa sarapan pagi. Data kuesioner menunjukkan bahwa 17 dari 19 siswa (89,4%) tidak sarapan pagi. Mengenai status gizi, 4 dari 19 siswa (20%) memiliki status gizi normal, sementara 15 dari 19 siswa (80%) memiliki status gizi kurang. Penelitian ini penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai peran sarapan dan status gizi yang baik dalam mendukung prestasi akademik siswa. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar di SMP IT Darussalamah Kendal?
2. Bagaimana hubungan status gizi terhadap prestasi belajar di SMP IT Darussalamah Kendal?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar di SMP IT Darussalamah Kendal
2. Untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap prestasi belajar di SMP IT Darussalamah Kendal

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi ini disarankan dapat menjadi acuan dalam pengembangan pengetahuan di bidang gizi. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk menyumbangkan kajian ilmiah mengenai aspek kesehatan serta pentingnya edukasi terkait gizi dalam mendukung proses pembelajaran dan pertumbuhan anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi institusi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat kontribusi penting bagi institusi pendidikan, serta hasil studi ini dapat bermanfaat sebagai peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dan status gizi yang baik di

kalangan siswa, guru, dan orang tua. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta budaya yang lebih sehat di lingkungan sekolah dan mendorong perubahan perilaku positif.

b. Manfaat bagi pendidikan

Studi ini memberikan kontribusi penting dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi, dan prestasi belajar, serta dapat memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar.

c. Manfaat bagi peneliti

Proses studi ini memungkinkan peneliti untuk meningkatkan kemampuan metodologis dan analitis, sekaligus memperluas pengetahuan dalam bidang gizi, kesehatan, dan pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga berperan dalam memperkaya wawasan peneliti dengan menerapkan ilmu yang diperoleh ke dalam aktivitas sosial sehari-hari.

## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah Kendal" ini menyoroti tiga variabel utama, yaitu kebiasaan sarapan, status gizi, dan prestasi belajar. Studi ini memiliki keunikan dibandingkan penelitian sebelumnya, khususnya

dalam metode pengumpulan dan analisis data yang digunakan. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi *Gamma* pada analisis bivariat. Kebiasaan sarapan dan status gizi dianggap memiliki peran penting karena dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan pencapaian akademik siswa. Penelitian ini menawarkan wawasan berharga untuk mendukung intervensi di bidang pendidikan dan kesehatan. Temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar perubahan kebijakan sekolah, seperti pelaksanaan program sarapan sehat dan edukasi gizi. Topik ini relevan dalam konteks kesehatan dan pendidikan, dengan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup siswa.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Metode	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Rifatul Masrikhiyah, Mohammad Iqbal Octora (2020)	Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar	<i>Cross-sectional</i>	Kebiasaan sarapan, status gizi dan prestasi belajar	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom.

2.	Helena Agustine Sidabutar (2023)	Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 17 Medan	<i>Cross-sectional</i>	Kebiasaan sarapan, status gizi dan prestasi belajar	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 17 Medan, sementara status gizi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa.
3.	Darusafa Ruhmanto, Gaung Eka Ramadhan (2022)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan	<i>Cross-sectional</i>	Kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar	Terdapat hubungan yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar, dengan nilai $p < 0,05$ .

		SMA Negeri 4 Tangerang Selatan			
4.	Fibiyona, Eddy Rahman, Mahmudah (2023)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas VII SMPN 6 Kota Banjarbaru	<i>Cross- sectional</i>	Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, status gizi dan prestasi belajar	Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, pola makan ringan, dan status gizi pada siswa kelas VII SMPN 6 Kota Banjarbaru.
5.	Widya Zikrillah (2018)	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajan, Pendapatan Orang Tua dan Status gizi serta Kaitannya dengan Prestasi Belajar Anak SD Negeri 10 Painan Timur	<i>Cross- sectional</i>	Kebiasaan sarapan, kualitas jajan, pendapatan orang tua, status gizi dan prestasi belajar	Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kualitas makanan ringan, pendapatan orang tua, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 10 Painan Timur.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat keterbaruan dan perbedaan dalam studi ini dibandingkan dengan studi sebelumnya, terutama dalam metode pengambilan dan analisis data. Variabel yang digunakan dalam studi ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Darusafa, Garung, Fibiyona, Eddy, Mahmudah, dan Widya. Metode pengambilan data yang diterapkan dalam studi ini juga berbeda, dengan menggunakan nilai median berdasarkan rata-rata nilai rapor. Untuk analisis bivariat, studi ini menggunakan uji korelasi *Gamma* untuk melihat hubungan antara variabel *independen* dan *dependen*. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren, di mana sebagian besar siswa tinggal di asrama dengan kondisi yang berbeda dari siswa yang tinggal bersama keluarga, khususnya terkait kebiasaan sarapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana lingkungan pondok pesantren memengaruhi kebiasaan sarapan santri, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Jadwal yang padat serta ketersediaan dan kualitas makanan di pondok pesantren juga dapat memengaruhi kebiasaan sarapan santri.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Individu yang berusia dengan rentang 10 hingga 19 tahun termasuk dalam kategori usia remaja. Berdasarkan klasifikasi, usia remaja dibagi menjadi tiga kelompok, remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun), dan remaja akhir (16-19 tahun) (Handayani dkk., 2020). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada dalam rentang usia tersebut. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014, mengidentifikasi remaja sebagai individu berusia 10 hingga 18 tahun (Permenkes, 2014). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan dalam siklus kehidupan. Pada periode ini, seseorang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemandirian, menjadikannya masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi (Handayani dkk., 2020). Pada tahap ini, remaja mulai mencapai kematangan emosional, sosial, fisik, dan mental. Karakteristik umum remaja meliputi minat yang tinggi terhadap berbagai hal, keberanian mengambil risiko tanpa

banyak pertimbangan, serta kecenderungan untuk menyukai tantangan dan petualangan (Kemenkes, 2015).

b. Karakteristik Remaja

1) Aspek Kognitif

Proses di mana individu menguasai, meningkatkan, dan menerapkan pengetahuan serta kemampuan mental untuk memahami dan beradaptasi dengan lingkungan disebut sebagai perkembangan kognitif. Proses perkembangan kognitif mencakup lebih dari sekadar peningkatan pengetahuan atau kapasitas intelektual. Ini juga melibatkan kemampuan individu dalam mengelola pikiran dan perilaku, serta menyesuaikan pendekatan yang digunakan untuk menghadapi berbagai situasi. Dengan demikian, perkembangan kognitif memungkinkan seseorang tidak hanya untuk memahami lingkungan, tetapi juga untuk beradaptasi dan berinteraksi secara efisien dengan lingkungan sosial dan fisiknya (Sary, 2017).

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis pada remaja memainkan peran yang sangat penting dalam proses remaja menuju kedewasaan. Periode remaja adalah periode transisi yang kompleks dan penuh tantangan, perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan terjadi pada individu selama

periode ini. Perkembangan psikologis pada masa remaja akan memengaruhi dimensi emosional dan sosial mereka (Suyanti dkk., 2022).

### 3) Aspek Moral

Aspek moral dalam perkembangan remaja berkaitan dengan kemajuan individu dalam kemampuan untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan, serta bagaimana mereka menyerap dan menerapkan nilai-nilai etis, norma sosial, serta tanggung jawab dalam aktivitas sehari-hari. Kemampuan membedakan yang benar dan salah terkait erat dengan moralitas. Perubahan moral pada remaja dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Nilai yang dianut remaja memengaruhi sikap dan tindakan mereka (Rizal, 2017).

### 4) Aspek Biologis

Aspek biologis pada masa remaja mencakup perubahan fisik, seperti pertumbuhan tubuh dan perkembangan organ reproduksi yang terjadi selama pubertas. Fluktuasi hormon berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tubuh serta kebutuhan energi dan nutrisi. Perubahan ini juga mempengaruhi daya tahan fisik dan kondisi kesehatan remaja (Februhartanty dkk., 2019).

### c. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat krusial karena periode ini merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Remaja memerlukan berbagai jenis nutrisi, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral, untuk mendukung perkembangan tubuh dan otak. Kekurangan gizi dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan kesehatan mental, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa depan (Kemenkes, 2017). Untuk memastikan asupan gizi yang optimal, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan konsep Tumpeng Gizi Seimbang sebagai panduan. Model ini dirancang untuk membantu remaja dan masyarakat memahami pentingnya variasi dan keseimbangan dalam konsumsi makanan, dengan menekankan pola makan yang sehat dan bergizi sesuai kebutuhan tubuh. Tumpeng Gizi Seimbang juga menyoroti pentingnya pembagian proporsi yang tepat antara berbagai jenis makanan, yang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi buruk serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di kalangan remaja.



Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) merupakan pedoman pola makan yang dirancang untuk memastikan pemenuhan kebutuhan gizi secara seimbang. Pendekatan ini menekankan pentingnya proporsi makanan yang tepat, dengan karbohidrat sebagai bagian utama, diikuti oleh sumber protein seperti daging, ikan, dan kacang-kacangan. Konsumsi sayuran dan buah-buahan sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat, sementara lemak sehat, seperti minyak nabati, harus dikonsumsi dalam jumlah yang wajar. Air juga memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. TGS mendorong konsumsi makanan yang bervariasi, sesuai dengan kebutuhan tubuh, untuk mencapai pola makan yang sehat dan mendukung kesehatan optimal (Februhartanty dkk., 2019).

Kebutuhan nutrisi seseorang tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua jenis makanan saja, karena umumnya tidak ada makanan tunggal yang dapat menyediakan semua zat gizi yang diperlukan tubuh secara lengkap. Asupan gizi yang optimal memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Pada masa remaja, terjadi perkembangan yang signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga kebutuhan gizi pada remaja lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak maupun orang dewasa. Berikut ini adalah rekomendasi kebutuhan gizi yang sebaiknya dipenuhi pada remaja:

#### 1) Energi

Energi diperlukan remaja untuk mendukung aktivitas, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh, yang dihitung dalam kalori. Remaja laki-laki memerlukan sekitar 2400-2800 kkal per hari, sedangkan perempuan memerlukan 2000-2200 kkal per hari. Karbohidrat kompleks, seperti beras dan jagung, merupakan sumber utama energi yang menyumbang 50%-60% dari total kebutuhan energi (Amaliyah, 2022; kemenkes,2017)

#### 2) Karbohidrat

Kebutuhan gizi pada remaja, terutama karbohidrat, berkaitan dengan jumlah karbohidrat yang diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan,

perkembangan, dan aktivitas fisik. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dan mengandung serat yang penting untuk kesehatan pencernaan. Sumber karbohidrat yang baik termasuk biji-bijian, sayuran, buah-buahan, serta produk olahan seperti roti dan pasta. Kebutuhan karbohidrat pada remaja dapat berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisiknya. Remaja laki-laki berusia 13-15 tahun membutuhkan sekitar 350 gram karbohidrat, sedangkan remaja perempuan pada usia yang sama memerlukan 300 gram (Februhartanty dkk., 2019).

### 3) Protein

Protein berfungsi untuk membentuk dan memelihara sel-sel tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh dengan menghasilkan antibodi. Remaja laki-laki berusia 13-15 tahun membutuhkan sekitar 75 gram protein, sedangkan remaja perempuan pada usia yang sama memerlukan 65 gram. Sumber protein terbagi menjadi dua jenis, yaitu protein hewani yang terdapat pada daging, ikan, dan susu, serta protein nabati yang ada pada kedelai, tempe, tahu, dan berbagai jenis kacang (Almatsier, 2009).

#### 4) Lemak

Menurut AKG 2019, remaja laki-laki berusia 13-15 tahun memerlukan 80 gram lemak, sementara remaja perempuan pada usia yang sama membutuhkan 70 gram. Diharapkan pengonsumsi lemak tidak melebihi 25% dari total asupan energi harian. Asupan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Lemak berperan sebagai sumber energi utama dan cadangan gizi esensial dalam tubuh, dengan kandungan energi tertinggi, yaitu 9 kkal per gram (Fayasari dkk., 2023).

#### d. Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada Remaja

Angka Kecukupan Gizi (AKG) merujuk pada jumlah asupan gizi yang diperlukan setiap hari, yang disesuaikan dengan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis individu (Pritasari dkk., 2017). AKG digunakan untuk mengevaluasi kecukupan nutrisi, merencanakan menu di institusi, serta untuk menghitung kebutuhan pangan di tingkat nasional dan regional (Kemenkes, 2017). Selain itu, AKG juga menjadi dasar dalam pendidikan gizi dan label informasi gizi pada produk makanan. Kebutuhan gizi individu akan meningkat seiring bertambahnya usia. Berikut adalah tabel AKG yang disarankan untuk remaja menurut Kemenkes RI 2019.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi pada Remaja

Kelompok Umur (th)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Laki-laki				
10-12 tahun	2000	300	50	65
13-15 tahun	2400	350	70	80
16-18 tahun	2650	400	75	85
Perempuan				
10-12 tahun	1900	280	55	65
13-15 tahun	2050	300	65	70
16-18 tahun	2100	300	66	70

*Sumber: (Kemenkes RI, 2019)*

e. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebutuhan Gizi pada Remaja

1) Usia

Usia mengacu pada indikator waktu yang telah dilalui oleh individu dan menjadi faktor utama dalam menentukan kebutuhan gizi remaja. Pada masa remaja, terjadi lonjakan pertumbuhan yang pesat, mengakibatkan perkembangan fisik yang lebih cepat dibandingkan masa kanak-kanak. Perubahan tersebut mengarah pada peningkatan kebutuhan energi (Almatsier, 2015).

## 2) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin memengaruhi kebutuhan gizi karena variasi dalam komposisi tubuh dan tingkat pembakaran kalori. Secara umum, pria memiliki massa otot yang lebih banyak, yang membutuhkan energi lebih besar, sehingga kebutuhan kalori mereka cenderung lebih tinggi dibandingkan wanita. Selain itu, pria juga memiliki tingkat metabolisme basal (BMR) yang lebih tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka membakar lebih banyak kalori meskipun dalam kondisi istirahat. Dengan demikian, kebutuhan gizi, terutama terkait kalori, protein, dan mikronutrien, berbeda antara laki-laki dan Perempuan (Putri, 2024).

## 3) Aktivitas

Aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang membutuhkan energi, mulai dari olahraga hingga kegiatan sehari-hari. Tingkat aktivitas seseorang memengaruhi jumlah gizi yang dibutuhkan, semakin tinggi aktivitas, semakin besar pula kebutuhan gizinya (Yuniarti dkk., 2019).

## 4) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan, kandungan zat gizi, serta sumber energi dalam makanan yang sehat. Pemahaman yang baik sangat

berpengaruh dalam menentukan pola makan. Kekurangan pengetahuan gizi dapat memicu berbagai masalah kesehatan (Purba dkk., 2024).

#### 5) Perilaku Makan

Perilaku makan adalah cara individu memenuhi kebutuhan gizi, yang mencakup pilihan makanan, sikap, dan kebiasaan makan. Perilaku makan sering dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga, yang dapat membuat remaja mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Muharrom, 2017).

## 2. Prestasi Belajar

### a. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah hasil dari usaha yang telah dilakukan (Rosyid dkk., 2019). Secara umum, prestasi dapat berupa pencapaian dalam bidang akademik atau non-akademik, seperti olahraga, seni, atau karir. Prestasi akademik adalah hasil penilaian terhadap siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik setelah proses pembelajaran (Rosyid dkk., 2019). Prestasi akademik sering kali diukur melalui nilai atau penghargaan yang diperoleh di sekolah atau universitas. Belajar, yang merupakan proses untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan seseorang dalam

berbagai aspek kehidupan (Bundu, 2017). Prestasi belajar dapat diukur melalui evaluasi yang dilakukan dengan tes yang sesuai dengan standar yang ditetapkan (Rosyid dkk., 2019). Penilaian ini menggambarkan tingkat keberhasilan seseorang dalam proses pembelajaran. Evaluasi ini menjadi salah satu cara menilai prestasi siswa di sekolah (Alvio, 2019).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar

1) Faktor Internal

a) Kesehatan Fisik

Kondisi fisik yang baik, yang dipengaruhi oleh gizi seimbang, memungkinkan tubuh berfungsi optimal, mendukung aktivitas fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Anak dengan gizi yang cukup memiliki energi untuk tetap aktif, berinisiatif, dan menjaga kebugaran. Kekurangan gizi akan menghambat mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk belajar. Gizi yang tepat sangat mempengaruhi kemampuan belajar, karena mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif. Asupan gizi yang seimbang meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan fokus selama belajar (Prastyawan & Pulungan, 2022). Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang cukup sangat penting untuk kesuksesan belajar anak. Beberapa faktor juga memengaruhi kesehatan fisik:

## 1. Status Gizi

Status gizi mencerminkan kesehatan yang dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi. Gizi yang tepat mendukung kesehatan tubuh, daya tahan tubuh, dan energi. Kondisi tubuh yang sehat membantu otak bekerja lebih efektif, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Oleh karena itu, gizi yang baik sangat berpengaruh pada kesuksesan dalam belajar.

## 2. Kualitas Makanan

Kualitas makan yang baik sangat memengaruhi kesehatan fisik karena memberikan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Asupan makanan yang seimbang mendukung perkembangan otak, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki konsentrasi. Dengan kondisi fisik yang sehat, anak dapat beraktivitas dengan lebih efektif, termasuk dalam proses belajar. Oleh karena itu, pola makan yang berkualitas dapat meningkatkan prestasi belajar dengan mendukung fokus dan energi yang diperlukan selama kegiatan belajar (Surijadi dkk., 2021).

### 3. Pola Makan

Pola makan yang teratur dapat menjaga kestabilan energi dan mengatur proses metabolisme tubuh. Sarapan yang bergizi, contohnya, memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas dan mendukung kinerja tubuh serta otak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dapat meningkatkan hasil belajar. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan secara teratur cenderung memiliki tingkat konsentrasi, fokus, dan kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan atau melakukannya secara tidak teratur (Handayani dkk., 2020).

### 4. Aktivitas Fisik

Nutrisi yang seimbang perlu didukung dengan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh, seperti mengatur berat badan, memperbaiki sirkulasi darah, serta memperkuat otot dan tulang. Olahraga rutin juga mengurangi risiko penyakit degeneratif, osteoporosis, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Kombinasi gizi yang baik dan aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan (Wicaksono & Handoko, 2020).

b) Psikologis

Faktor psikologis sangat memengaruhi prestasi belajar, terkait dengan pikiran, emosi, motivasi, dan persepsi. Kecerdasan seseorang menentukan kemampuan mereka menghadapi tantangan akademis, dengan individu cerdas cenderung meraih hasil belajar yang lebih baik (Salsabila & Puspitasari, 2020). Siswa dengan kecerdasan rendah mungkin menghadapi kesulitan dalam memahami materi, yang berdampak pada prestasi mereka (Salsabila & Puspitasari, 2020). Bakat juga memengaruhi prestasi, di mana individu dengan bakat khusus memiliki potensi lebih besar untuk sukses dalam akademik (Salsabila & Puspitasari, 2020). Minat dan kreativitas juga memainkan peran penting, dengan minat yang tinggi mendorong komitmen dalam belajar, sementara kreativitas membantu menemukan solusi baru terhadap tantangan akademik (Lestari & Zakiah, 2017).

c) Motivasi

Motivasi merupakan faktor yang berpengaruh pada pencapaian atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, termasuk dalam konteks belajar. Motivasi belajar adalah dorongan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu melalui

proses pembelajaran. Tingkat motivasi yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh pada keberhasilan mereka dalam belajar. Semangat dan usaha yang mereka lakukan dalam proses belajar akan dipengaruhi oleh seberapa tinggi atau rendah tingkat motivasi mereka (Rahman, 2021).

d) Kondisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (EI) melibatkan kemampuan untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Beberapa studi mengungkapkan bahwa peningkatan EI seringkali sejalan dengan perbaikan prestasi belajar siswa. EI memberikan siswa kemampuan untuk mengatasi tantangan akademis dan memaksimalkan potensi belajar mereka (Purnaningtyas, 2010).

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Sekolah

Faktor lingkungan sekolah, seperti peran guru, sarana pembelajaran, dan kondisi fisik, berpengaruh pada hasil belajar siswa. Cara guru menyampaikan materi dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar (Cahyo, 2010). Selain itu, adanya fasilitas yang memadai di sekolah membantu menciptakan suasana yang mendukung pembelajaran, sehingga siswa dapat

lebih fokus dan efektif dalam belajar (Salsabila & Puspitasari, 2020).

b) Lingkungan Sosial Kelas

Suasana sosial di kelas, atau iklim kelas, berperan dalam menentukan prestasi belajar siswa. Interaksi dan hubungan yang terjalin antara guru, siswa, serta antar siswa itu sendiri dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan mereka, yang pada akhirnya berpengaruh pada hasil akademik. Iklim kelas yang mendukung menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pencapaian prestasi, sementara iklim yang kurang mendukung justru dapat menghambatnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru dan sekolah untuk menciptakan suasana kelas yang positif dan memotivasi siswa (Salsabila & Puspitasari, 2020).

c) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memainkan peran penting dalam perkembangan dan kemandirian seseorang. Faktor-faktor dalam keluarga, seperti cara orang tua mendidik, suasana rumah, serta kondisi ekonomi, dapat mempengaruhi prestasi belajar anak (Cahyo, 2010). Gaya pengasuhan orang tua, baik itu otoriter maupun permisif, turut berpengaruh pada motivasi dan pencapaian akademik anak. Orang tua

yang terlalu ketat atau terlalu longgar dalam mendidik anak dapat memengaruhi sikap dan tanggung jawab mereka terhadap pendidikan (Salsabila & Puspitasari, 2020).

c. Pengukuran Prestasi Belajar

Penilaian prestasi belajar merupakan proses untuk menilai pemahaman, keterampilan, dan pencapaian siswa dalam bidang akademik. Pengukuran, yang merupakan bagian dari penilaian, mengubah informasi menjadi angka yang dapat dianalisis untuk menilai kualitasnya (Fahrurrozi, 2017). Berbagai alat digunakan dalam pengukuran prestasi belajar, seperti tes, tugas, observasi, dan portofolio. Tes digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan siswa (Ropii & Fahrurrozi, 2017), sedangkan tugas dan proyek bertujuan mengukur kemampuan siswa dalam menerapkan konsep yang telah dipelajari (Pristanti dkk., 2023). Observasi memberi kesempatan bagi guru untuk menilai siswa secara langsung, sementara portofolio berfungsi untuk mendokumentasikan perkembangan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan (Mahardika, 2018).

Pengukuran prestasi belajar sangat penting untuk mengevaluasi keberhasilan pembelajaran serta memberikan umpan balik kepada guru dan orang tua mengenai perkembangan siswa. Dalam studi ini, nilai rapor digunakan

untuk menggambarkan pencapaian siswa dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Jiwandono, 2015). Nilai rapor yang diperoleh dari ujian dan proyek merupakan data kuantitatif yang sah dan dapat dipercaya (Cantrika, 2015). Nilai tersebut juga menjadi dasar dalam menentukan kelulusan dan kenaikan kelas, serta sebagai alat evaluasi bagi orang tua dan siswa. Rapor disusun berdasarkan penilaian dari tugas, ujian, dan sikap, dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sesuai dengan Kurikulum Merdeka (Kemendikbud, 2024).

### **3. Kebiasaan Sarapan**

#### **a. Pengertian Sarapan**

Sarapan merujuk pada kegiatan makan dan minum yang dilakukan di pagi hari untuk mencukupi kebutuhan gizi yang mendukung kehidupan yang sehat dan produktif (Kemenkes, 2014). Istilah "sarapan" berasal dari kata "menyarap," yang berarti makan pada pagi hari (Hanita, 2021). Kebiasaan sarapan mengacu pada rutinitas makan dan minum yang dilakukan secara teratur sejak bangun tidur hingga sekitar jam 10 pagi (Dwijayanti, 2016). Kegiatan ini memberikan asupan gizi yang penting untuk mendukung aktivitas fisik dan mental sepanjang hari (Kemenkes, 2014). Untuk anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi, mencegah obesitas, serta menambah energi dan daya tahan tubuh (Kemenkes, 2014). Sarapan juga

menyumbang sekitar 15-30% dari total kebutuhan gizi harian dan dapat mengurangi kemungkinan makan berlebihan pada waktu makan siang (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018). Akan tetapi, sejumlah anak di Indonesia belum terbiasa dengan sarapan pagi, yang dapat memengaruhi kesehatan serta kemampuan belajar mereka (Sugawara & Nikaido, 2014).

## b. Manfaat Sarapan

### 1) Meningkatkan Prestasi Belajar

Gizi memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan tubuh dan meningkatkan kemampuan kognitif selama proses pembelajaran (Halim dkk., 2023). Peningkatan prestasi akademik anak dapat tercapai melalui beberapa cara, salah satunya adalah dengan melakukan sarapan (Masrikhiyah & Octora, 2020). Kebiasaan sarapan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari, yang berkontribusi pada kesehatan, konsentrasi, dan peningkatan prestasi belajar siswa (Ruhmanto & Eka Ramadhan, 2022).

### 2) Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Kebiasaan sarapan berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar karena memberikan energi yang dibutuhkan otak setelah tidur malam (Kemenkes, 2014). Nutrisi dalam sarapan, seperti karbohidrat, protein, dan lemak sehat, membantu

meningkatkan kadar glukosa dalam darah yang penting bagi kinerja otak (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018). Dengan energi yang terjaga, fungsi kognitif seperti ingatan, perhatian, dan pemecahan masalah menjadi lebih optimal (Kemenkes, 2014). Oleh karena itu, anak-anak yang terbiasa sarapan umumnya memiliki fokus yang lebih baik selama proses belajar, yang pada akhirnya mendukung prestasi akademik yang lebih baik (Sugawara & Nikaido, 2014).

### 3) Meningkatkan Asupan Energi dan Zat Gizi Tubuh

Setiap orang memerlukan energi untuk mempertahankan kehidupan, mendukung berbagai aktivitas, serta untuk proses pertumbuhan. Anak-anak yang rutin sarapan pagi umumnya memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan kebiasaan sarapan (Nurlinawati dkk., 2019).

### 4) Menjaga Kesehatan

Sarapan memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan, antara lain memberikan tambahan energi untuk memulai aktivitas di pagi hari. Kebiasaan sarapan juga berperan dalam meningkatkan fokus dan daya ingat, yang penting untuk menjalani aktivitas mental sepanjang hari. Selain itu, sarapan dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh, mempercepat proses pembakaran

kalori, dan mendukung pengaturan berat badan. Dengan memilih sarapan yang sehat, kita juga dapat menjaga kesehatan jantung dengan mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah (Zahralatifah, 2023).

c. Dampak Melewatkan Sarapan

Melewatkan sarapan dapat memengaruhi prestasi akademik karena sarapan menyediakan energi penting bagi otak setelah tidur. Tanpa asupan gizi di pagi hari, kadar glukosa darah menurun, yang dapat mengganggu fungsi otak. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam fokus, daya ingat, dan pemrosesan informasi yang diperlukan untuk belajar (Kemenkes, 2014). Selain itu, tidak sarapan dapat menyebabkan rasa lapar yang berlebihan, mengurangi konsentrasi, dan meningkatkan kelelahan atau ketegangan emosional (Zahralatifah, 2023). Kondisi ini juga dapat mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan, sehingga mempengaruhi pola makan dan keputusan terkait makanan (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

Melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, selain memengaruhi kinerja akademik. Tanpa sarapan, tubuh kekurangan energi yang dibutuhkan, yang dapat menyebabkan kelelahan dan mengurangi kemampuan untuk fokus sepanjang hari (Kemenkes, 2014). Kondisi ini juga dapat memicu stres,

kecemasan, dan suasana hati yang buruk, yang akhirnya mengganggu hubungan sosial serta kinerja (Zahralatifah, 2023). Kebiasaan sering melewati sarapan meningkatkan potensi gangguan metabolik, termasuk obesitas, karena tubuh akan lebih cenderung menyimpan lemak akibat kekurangan energi (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018). Kebiasaan ini juga dapat merusak pola makan yang sehat, menyebabkan makan berlebihan saat makan berikutnya, dan mengganggu keseimbangan gizi.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan

Beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu:

1) Waktu

Waktu menjadi faktor penting, karena keterbatasan waktu akibat jarak sekolah yang jauh, keterlambatan bangun pagi, atau kegiatan yang terburu-buru dapat menghalangi anak-anak untuk sarapan (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

2) Peran Orang Tua

Peran orang tua sangat mempengaruhi kebiasaan sarapan anak, di mana orang tua yang menyediakan sarapan sehat dapat membantu memastikan anak mengonsumsi nutrisi yang mendukung kemampuan belajar. Namun, keterbatasan waktu orang tua karena

pekerjaan seringkali menjadi hambatan (Sulistyoningsih, 2012).

### 3) Jenis Kelamin

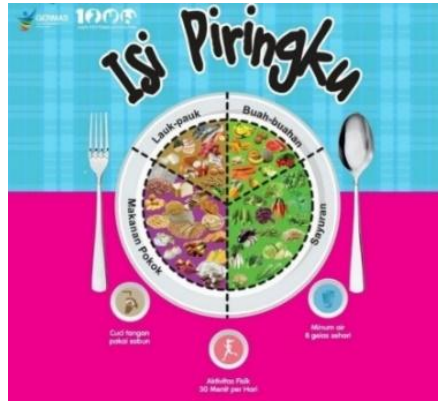
Jenis kelamin juga mempengaruhi kebiasaan sarapan, karena perbedaan kebutuhan kalori, metabolisme, serta faktor sosial dan budaya (Hallstrom dkk., 2012).

### 4) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi sangat berperan, karena pemahaman yang baik tentang gizi meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan, sementara kurangnya pengetahuan bisa menyebabkan pilihan makanan yang kurang sehat dan kebiasaan yang tidak mendukung pola makan yang seimbang (Aulia dkk., 2021).

### e. Kebutuhan Zat Gizi dalam Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum di pagi hari untuk memenuhi kebutuhan gizi agar hidup sehat dan produktif. Sarapan sebaiknya mencakup 15% hingga 30% dari kebutuhan gizi harian, dengan kombinasi karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serat, dan vitamin. Contoh sarapan seimbang adalah oatmeal dengan buah segar dan telur rebus. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014, sarapan harus mengikuti pedoman "Isi Piringku" untuk memastikan asupan gizi yang seimbang (Kemenkes RI, 2014).



*Gambar 2. 2 Isi Piringku*

Isi Piringku adalah panduan gizi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk memastikan pola makan yang seimbang dan bergizi. Pedoman ini membagi makanan ke dalam empat kelompok utama. Karbohidrat, seperti nasi, roti, atau kentang, disarankan mengisi setengah piring (50%) sebagai sumber utama energi. Sayuran dan buah-buahan sebaiknya mengisi seperempat piring (25%) untuk memberikan serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh dan pencernaan. Protein dari sumber seperti daging, ikan, telur, tempe, tahu, serta lemak sehat dari minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan, disarankan mengisi seperempat piring terakhir untuk mendukung pertumbuhan, perbaikan, dan fungsi tubuh yang optimal. Dengan mengikuti pedoman ini,

diharapkan masyarakat dapat menjalani pola makan sehat dan mendukung gaya hidup yang aktif (Kemenkes RI, 2014).

f. Pengukuran Kebiasaan Sarapan

Pengukuran kebiasaan sarapan dilakukan dengan menggunakan kuesioner frekuensi makanan, seperti *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Pendekatan ini digunakan untuk mengamati seberapa sering seseorang mengonsumsi sarapan dan jenis makanan yang dimakan saat sarapan dalam periode waktu tertentu. Metode ini termasuk dalam kategori kualitatif, karena fokus utamanya adalah pada frekuensi konsumsi makanan, bukan pada jumlah asupan kalori atau nutrisi secara rinci. Dalam pengukuran kebiasaan sarapan, responden akan diminta mengingat dan melaporkan pola makan mereka terkait sarapan, termasuk frekuensi dan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Jenis makanan yang dipertanyakan dapat berupa makanan tertentu atau kelompok makanan tertentu, seperti biji-bijian, protein, buah, sayur, atau susu, yang relevan dengan pola sarapan mereka (Par'i, 2016). Tujuan dari metode ini adalah untuk mendapatkan gambaran umum kebiasaan sarapan seseorang yang kemudian dapat dikaitkan dengan faktor-faktor lain seperti status gizi atau prestasi belajar.

Metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dibagi menjadi dua kategori yaitu semi-kuantitatif dan non-

kuantitatif. FFQ semi-kuantitatif mencakup daftar makanan, frekuensi makan, dan porsi, sehingga dapat digunakan untuk analisis konsumsi energi dan nutrisi yang lebih mendetail, sementara FFQ non-kuantitatif hanya mencakup daftar makanan dan frekuensinya. Penggunaan FFQ semi-kuantitatif memungkinkan konversi data menjadi nilai gizi karena informasi tentang porsi tersedia, sedangkan FFQ non-kuantitatif memberikan informasi umum tentang jenis makanan yang dikonsumsi (Sirajuddin, 2018). Dalam pengambilan data, teknik wawancara digunakan untuk meminta responden mengisi kuesioner tentang frekuensi dan jenis makanan yang mereka konsumsi, yang kemudian diolah untuk mendapatkan rata-rata asupan harian. Metode ini mudah digunakan, tidak memerlukan pelatihan khusus, dan dapat menghubungkan kebiasaan makan dengan penyakit tertentu (Par'i, 2016).

g. Sarapan Gizi Seimbang dalam Perspektif Islam

Kebiasaan sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan atau minuman di pagi hari setelah bangun tidur untuk memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sarapan yang sehat dapat mendukung keseimbangan gizi, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga kesehatan tubuh (Dwijayanti, 2016). Makanan dan minuman yang dikonsumsi tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisik, tetapi

juga sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT. Sarapan yang bergizi seimbang dapat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai hari, terutama bagi siswa yang membutuhkan konsentrasi dalam belajar. Pola makan yang baik ini mencerminkan prinsip Islam tentang pentingnya menjaga keseimbangan dan kesehatan.

Dalam Surat Al-A'raf ayat 31, Allah SWT berfirman:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: "Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan." (Q.S Al-A'raf: 31).

Menurut tafsir Al-Maraghi tentang Surat Al-A'raf (7:31), Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa israf (berlebih-lebihan) merujuk pada melampaui batas dalam konsumsi atau penggunaan, serta melanggar ketentuan yang telah ditetapkan oleh syariat. Israf mencakup makan dan minum secara berlebihan hingga melampaui kebutuhan tubuh atau mengonsumsi sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan. Al-Maraghi menegaskan bahwa tindakan yang halal sekalipun dapat menjadi haram jika dilakukan secara berlebihan. Tafsir ini relevan dengan konsep gizi seimbang, yang menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan tubuh

sesuai porsi tanpa berlebihan, sehingga tercipta harmoni antara kesehatan fisik dan spiritual (Al-Maraghi, 1974, jilid 9, hlm. 365).

Menurut tafsir Al-Mishbah menjelaskan perintah untuk makan dan minum tidak berlebih-lebihan, yaitu tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap individu. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum (Shihab, 2002). Gizi seimbang menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh tanpa makan yang berlebihan. Dengan memahami dan menerapkan sikap proporsional dalam pola makan terutama dalam sarapan, individu dapat menjaga kesehatan secara optimal, mencegah masalah gizi, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang sehat.

Kesimpulan dalam tafsir al-Maraghi dan Al-Mishbah mengenai israf (berlebih-lebihan) dalam makan dan minum menekankan pentingnya menjaga proporsi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Keduanya menyoroti bahwa tindakan yang baik dan halal, jika dilakukan secara berlebihan dapat memiliki konsekuensi negatif. Konsep gizi seimbang menjadi relevan di sini, karena menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tanpa berlebihan, sehingga

individu dapat menjaga kesehatan, mencegah masalah gizi, dan mendukung pertumbuhan yang sehat. Dengan demikian, penerapan sikap proporsional dalam pola makan adalah kunci untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual (Husnah, 2022).

#### **4. Status Gizi**

##### **a. Pengertian Status Gizi**

Status gizi mengacu pada kondisi yang menggambarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi tubuh. Keseimbangan ini dapat terlihat dari berbagai faktor yang mencerminkan keadaan kesehatan seseorang dalam kaitannya dengan nutrisi (Supriasa, 2016). Keseimbangan energi memiliki peran penting dalam status gizi, yang menjadi indikator apakah kebutuhan nutrisi tubuh tercukupi dengan baik. Secara umum, istilah gizi berkaitan dengan kesehatan tubuh, termasuk penyediaan energi, pembangunan serta pemeliharaan struktur tubuh, dan pengaturan proses vital tubuh. Namun, pemahaman tentang gizi kini telah berkembang, dan status gizi mencerminkan hasil dari interaksi yang rumit antara asupan makanan, penyerapan, metabolisme, dan pengeluaran zat dalam tubuh (Almatsier, 2009).

## b. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi yang menyeluruh biasanya menggunakan berbagai metode untuk memperoleh gambaran yang utuh tentang keadaan gizi individu. Tujuan utama dari penilaian ini adalah untuk mengidentifikasi masalah gizi sejak dini dan mencegah potensi komplikasi kesehatan di masa depan. Status gizi remaja dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor langsung dan tidak langsung. Beberapa variabel yang sering digunakan dalam evaluasi status gizi meliputi:

### 1) Secara Langsung

#### a) Antropometri

Antropometri adalah bidang ilmu yang fokus pada pengukuran dimensi tubuh manusia, termasuk tinggi badan, berat badan, dan ukuran tubuh lainnya. Tujuan utama dari antropometri adalah untuk mengidentifikasi perbedaan ukuran tubuh antara individu dan kelompok. Dalam bidang kesehatan, antropometri digunakan untuk mengevaluasi status gizi, salah satunya melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar pinggang. Selain itu, data antropometri juga berperan dalam desain produk, seperti pakaian atau peralatan ergonomis. Pengukuran ini penting untuk memahami variasi ukuran tubuh yang

dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, etnis, serta kondisi kesehatan (Par'i dkk., 2018).

### 1. Berat Tubuh

Berat badan merupakan ukuran dari total massa tubuh yang terdiri dari berbagai elemen seperti otot, lemak, tulang, dan cairan. Faktor-faktor seperti genetika, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan memengaruhi berat badan seseorang. Mempertahankan berat badan yang ideal sangat penting untuk kesehatan dan mencegah munculnya penyakit. Indeks Massa Tubuh (IMT) biasanya digunakan untuk menentukan apakah berat badan seseorang tergolong sehat (Par'i dkk., 2018).

### 2. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan indikator penting untuk mengevaluasi status gizi dan perkembangan fisik seseorang, karena pertumbuhannya dipengaruhi oleh faktor genetik, gizi, dan kesehatan secara keseluruhan. Dengan memantau tinggi badan secara berkala, kita dapat menilai apakah seseorang mengalami pertumbuhan yang sesuai dengan usianya dan mengenali potensi gangguan pertumbuhan yang mungkin terjadi. *Microtoise* adalah alat yang digunakan untuk

mengukur tinggi badan dengan tingkat ketelitian hingga 0,1 cm, menjadikannya alat yang praktis, efisien, dan mudah dijumpai di berbagai fasilitas kesehatan. Untuk mengukur panjang badan bayi, biasanya digunakan alat yang disebut infantometer, yang dirancang khusus untuk mengukur panjang tubuh bayi dengan akurat (Par'i dkk., 2018). Pengukuran tinggi badan adalah proses mengukur jarak vertikal dari ujung kepala hingga ujung kaki seseorang saat berdiri tegak.

Berdasarkan pedoman yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2006), data antropometri disajikan melalui berbagai indeks yang terkait dengan variabel spesifik. Beberapa pengukuran tersebut mencakup berat badan menurut umur (BB/U), yang menggambarkan hubungan antara berat badan dan usia; tinggi badan menurut umur (TB/U), yang menunjukkan korelasi antara tinggi badan dan usia; berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), yang mengukur perbandingan berat badan dengan tinggi badan; serta indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U), yang menilai persentase lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan dan tinggi badan, dengan penyesuaian untuk usia. Penggunaan indeks-indeks ini

penting untuk memantau kondisi gizi dan perkembangan fisik individu, serta membantu dalam mendeteksi potensi risiko kesehatan yang dapat muncul (Azizah, 2023).

#### 1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indikator yang dapat diandalkan untuk menilai kondisi gizi seseorang pada saat tertentu. IMT sangat responsif terhadap perubahan cepat dalam keadaan tubuh, seperti akibat infeksi, penurunan selera makan, atau pengurangan konsumsi makanan. Berikut adalah rumus untuk menghitung IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Tinggi Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sering digunakan untuk menilai status gizi, namun seperti metode lainnya, IMT memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan. Oleh karena itu, IMT tidak seharusnya digunakan sebagai satu-satunya acuan, melainkan perlu dipadukan dengan evaluasi klinis dan indikator gizi lainnya untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang

kondisi gizi individu (Azizah, 2023). Menurut peraturan kesehatan tahun 2014 nomor 41, IMT dikategorikan dalam beberapa kelompok sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT

<b>Keterangan</b>	<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>
Berat badan sangat rendah	Sangat Kurus	<17,0
Berat badan rendah	Kurus	17,0-18,4
Berat badan ideal	Normal	18,5-24,9
Berat badan lebih dari normal tingkat ringan	<i>Overweight</i>	25,0-27,0
Berat badan lebih dari normal tingkat berat	Obesitas	>27,0

(Sumber; kemenkes 2019)

## 2. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Penilaian status gizi melalui indeks massa tubuh (IMT/U) menggunakan nilai z-score untuk mengukur sejauh mana nilai IMT seorang anak berbeda dari nilai median yang diharapkan berdasarkan usia dan jenis kelaminnya. Z-score ini digunakan sebagai standar untuk menilai kondisi

gizi anak (Kemenkes RI, 2017). Proses perhitungan dilakukan dengan rumus berikut:

a. IMT/U Remaja < median

$$Z - \text{score} = \frac{\text{nilai IMT} - \text{IMT median}}{\text{IMT median} - \text{nilai IMT pada } (-1\text{SD})}$$

b. IMT/U Remaja > Median

$$Z - \text{score} = \frac{\text{nilai IMT} - \text{IMT median}}{\text{nilai IMT pada } (+1\text{SD}) - \text{IMT median}}$$

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 42 Tahun 2020, status gizi pada remaja usia 5 hingga 18 tahun dapat dievaluasi menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yang disesuaikan dengan usia. Penilaian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah remaja tersebut memiliki berat badan yang sesuai dengan tinggi badan mereka, yang mencerminkan keseimbangan gizi yang baik. IMT yang dihitung berdasarkan usia dan jenis kelamin memberikan gambaran tentang status gizi remaja, apakah mereka termasuk dalam kategori berat badan kurang, normal, lebih, atau obesitas. Regulasi

ini penting untuk memantau dan mencegah masalah kesehatan terkait gizi pada remaja.

Tabel 4. Kategori Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U)

<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Standar Deviasi (SD)</b>
Obesitas	>2 SD
<i>Overweight</i>	>1 SD s.d 2 SD
Normal	- 2 SD s.d 1 SD
Kurus	-3 SD s.d < -2 SD
Sangat kurus	<-3 SD

(Sumber: Kemenkes 2019)

b) Klinis

Analisis klinis merupakan teknik untuk menilai status gizi dengan mengamati perubahan fisik yang terjadi akibat kekurangan atau kelebihan asupan nutrisi. Proses ini mencakup pemeriksaan pada jaringan tubuh seperti mata, kulit, rambut, mukosa mulut, serta organ yang terletak dekat permukaan tubuh, termasuk kelenjar tiroid (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

### c) Biokimia

Evaluasi biokimia adalah metode langsung untuk menilai kondisi gizi seseorang. Dalam pendekatan biokimia untuk penilaian status gizi, biasanya yang diperiksa meliputi zat besi, vitamin, protein, dan mineral (Kemenkes RI, 2017).

## 2) Secara Tidak Langsung

### a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi pangan merupakan pendekatan untuk menilai kondisi gizi. Tujuan utama dari survei ini adalah untuk menganalisis pola makan dan asupan gizi pada level individu, keluarga, dan masyarakat. Berdasarkan hasil survei tersebut, masalah gizi yang mungkin terjadi dapat diidentifikasi, sehingga tindakan yang tepat dapat direncanakan untuk meningkatkan status gizi (Par'i dkk., 2018).

### b) Statistik Vital

Statistik vital adalah teknik untuk menilai status gizi yang melibatkan penggunaan data kesehatan yang berkaitan dengan aspek gizi. Data tersebut meliputi angka kematian berdasarkan kelompok usia tertentu, faktor penyebab kematian dan penyakit, informasi tentang layanan kesehatan, serta angka

kejadian penyakit infeksi yang berhubungan dengan kekurangan gizi (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

c) Faktor Ekologi

Ekologi dalam penilaian status gizi fokus pada pengaruh faktor lingkungan terhadap kondisi gizi seseorang. Hal ini meliputi ketersediaan makanan, akses ke makanan bergizi, serta kondisi kualitas air dan sanitasi di area tempat tinggal. Faktor sosial dan ekonomi, seperti pendapatan dan tingkat pendidikan, turut menentukan pola makan seseorang. Dengan pendekatan ini, evaluasi status gizi menjadi lebih menyeluruh, yang mengaitkan kondisi lingkungan dengan dampaknya terhadap kesehatan gizi individu (Par'i dkk., 2018).

c. Faktor-faktor yang dapat Memengaruhi Status Gizi

1) Secara Langsung

Berbagai faktor dapat memengaruhi status gizi, salah satunya adalah pola makan yang mencakup jenis makanan, frekuensi, dan porsi yang dikonsumsi. Pola makan ini sangat berpengaruh terhadap status gizi, terutama pada remaja yang cenderung terpengaruh oleh iklan dan ketersediaan makanan (Hakimi, 2021). Selain itu, penyakit infeksi juga dapat memengaruhi status gizi secara signifikan, karena infeksi mengganggu

metabolisme tubuh dan menghambat pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi. Remaja yang sedang mengalami infeksi lebih rentan terhadap gangguan pertumbuhan serta penurunan kemampuan kognitif (Kawatu, 2022). Kekurangan asupan gizi pada remaja dapat menurunkan daya tahan tubuh, membuat mereka lebih mudah terserang penyakit, dan menyebabkan penurunan berat badan (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

## 2) Secara tidak langsung

Berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang juga dapat bekerja secara tidak langsung, seperti pola asuh orang tua, pendidikan gizi, dan tingkat aktivitas fisik. Pola asuh yang diterapkan orang tua, yang mencakup pengasuhan yang konsisten dan penuh perhatian, dapat sangat mempengaruhi preferensi anak terhadap makanan, karena interaksi yang erat memungkinkan anak untuk mengenal berbagai makanan dan meniru kebiasaan orang tua (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018; Badi'ah, 2019). Selain itu, pemahaman tentang gizi yang tepat dapat mempengaruhi pilihan makanan yang dipilih, karena ketidaktepatan dalam memilih makanan dan ketidakseimbangan gizi dapat menimbulkan masalah kesehatan (Hakimi, 2021). Aktivitas fisik juga memegang peran penting, karena aktivitas fisik yang lebih intens

dapat meningkatkan metabolisme tubuh, tetapi jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang cukup, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sementara aktivitas fisik ringan yang disertai dengan konsumsi makanan berlebihan bisa menyebabkan obesitas (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022).

## **5. Hubungan Antar Variabel**

### **a. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sidabutar (2023), ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kinerja akademik siswa, yang menunjukkan pentingnya rutinitas sarapan pagi dalam mendukung pencapaian akademik. Sarapan pagi memiliki peran yang sangat vital dalam memastikan bahwa anak-anak sekolah memperoleh asupan gizi yang cukup untuk menunjang aktivitas belajar mereka sepanjang hari. Hal ini sejalan dengan temuan Rifatul (2020), yang dalam penelitiannya menyatakan adanya hubungan yang kuat antara kebiasaan sarapan yang baik dengan prestasi akademik yang tinggi, di mana siswa yang terbiasa sarapan dengan tepat cenderung lebih berhasil dalam meraih pencapaian akademik. Selain itu, penelitian Yuniarsih (2021) juga mengonfirmasi bahwa kebiasaan sarapan yang baik berhubungan erat dengan peningkatan prestasi belajar, yang semakin memperkuat

argumen bahwa rutinitas sarapan memiliki dampak positif terhadap keberhasilan akademik siswa.

Kebiasaan sarapan yang sehat memberikan manfaat positif bagi pencapaian akademik siswa melalui berbagai mekanisme fisiologis dan kognitif. Sarapan pagi menyediakan energi dalam bentuk glukosa yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat siswa (Sidabutar, 2023). Tanpa sarapan, kadar glukosa darah dapat menurun, yang menyebabkan kelelahan, gangguan fokus, dan penurunan fungsi kognitif (Rifatul, 2020). Selain itu, konsumsi sarapan bergizi membantu menstabilkan hormon-hormon penting seperti insulin dan serotonin, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan motivasi belajar, menjaga siswa tetap termotivasi dan fokus selama kegiatan belajar (Yuniarsih, 2021). Asupan makanan yang kaya protein dan vitamin juga mendukung produksi neurotransmitter yang esensial untuk pengolahan informasi dan daya ingat (Rifatul, 2020). Sarapan yang sehat juga berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, yang membuat otak lebih siap menerima informasi pada keesokan harinya (Sidabutar, 2023). Selain itu, makanan bergizi dalam sarapan mendukung kinerja fisik, mengurangi rasa lapar yang dapat mengganggu konsentrasi dan proses belajar (Yuniarsih, 2021). Dengan demikian, kebiasaan sarapan secara teratur

dapat meningkatkan kesiapan mental dan fisik siswa untuk meraih prestasi akademik secara maksimal. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk mempertahankan rutinitas sarapan sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang mendukung kesuksesan belajar.

b. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar

Penelitian yang dilakukan oleh Febiyona (2023) menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan hasil belajar. Status gizi yang baik dapat berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik, karena tubuh yang sehat mendukung kinerja otak dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Selaras dengan temuan Febiyona, penelitian oleh Widiya (2018) juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar. Status gizi yang baik berpengaruh pada fungsi kognitif dan konsentrasi, yang pada gilirannya mendukung pencapaian akademik. Anak dengan status gizi yang kurang baik sering kali menghadapi kesulitan dalam belajar, cepat lelah, dan memiliki daya ingat yang rendah, yang akhirnya menghambat prestasi belajarnya di sekolah (Zikrillah, 2018).

Siswa yang mengalami kekurangan gizi atau status gizi yang kurang cenderung mengalami gangguan metabolisme tubuh, yang berdampak negatif pada kemampuan kognitif serta perkembangan otak. Kekurangan

nutrisi, terutama dalam hal energi dan protein, dapat memengaruhi fungsi otak yang krusial. Salah satu bagian otak yang paling terpengaruh adalah hipokampus, yang berperan dalam proses pembentukan dan penyimpanan memori. Selain itu, korteks serebral, yang terlibat dalam pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan, juga dapat mengalami gangguan fungsi (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Kekurangan energi dan protein menghambat perkembangan otak, sehingga mengurangi kemampuan tubuh dalam membentuk sel otak yang sehat. Ketika proses pembentukan dan penyimpanan memori terganggu, kemampuan siswa untuk memahami dan mengingat materi pelajaran akan berkurang. Oleh karena itu, status gizi yang tidak memadai dapat menyebabkan penurunan IQ dan kemampuan belajar secara umum. Secara keseluruhan, kondisi ini berkontribusi pada penurunan prestasi akademik, karena siswa tidak dapat berfungsi secara optimal dalam proses belajar (Masrikhiyah & Octora, 2020).

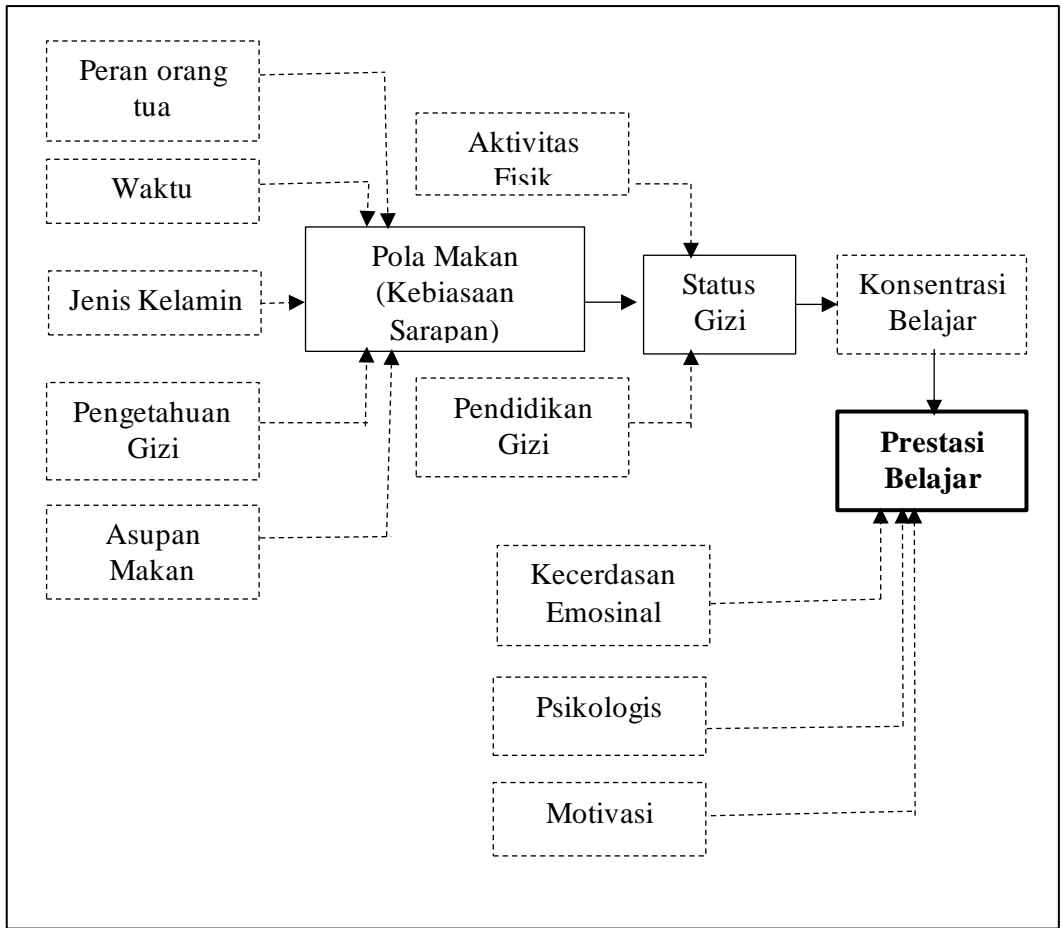
## **B. Kerangka Teori**

Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar oleh siswa dalam kurun waktu tertentu (Rosyid dkk., 2019). Prestasi belajar mencerminkan kemampuan siswa dalam memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama periode tersebut (Sidabutar, 2023). Kesehatan fisik dan jasmani, yang meliputi status

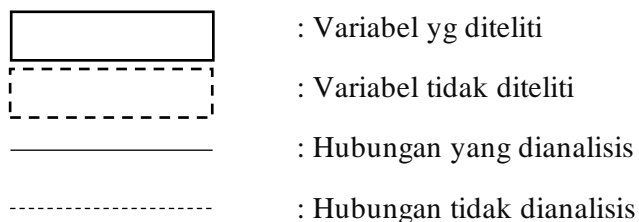
gizi dan pola makan, seperti kebiasaan sarapan, memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, dan prestasi belajar. Asupan gizi yang baik dan kebiasaan sarapan sehat berperan dalam menjaga kestabilan kadar gula darah, yang sangat penting bagi fungsi otak. Ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, otak dapat bekerja lebih optimal sehingga konsentrasi meningkat dan daya ingat terjaga. Sebaliknya, kekurangan gizi atau melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh merasa lelah, menurunkan fokus, dan memperlambat proses berpikir, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Kebiasaan sarapan pada siswa dipengaruhi oleh faktor waktu, peran orang tua, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi. Jarak sekolah yang jauh dapat menghambat sarapan (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018), sementara orang tua berperan dalam menyediakan makanan bergizi (Zahralatifah, 2023). Anak laki-laki cenderung lebih sering sarapan, dan pengetahuan gizi meningkatkan kesadaran untuk sarapan rutin (Aulia dkk., 202).

Status gizi dipengaruhi oleh pendidikan gizi, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan peran orang tua. Pendidikan gizi sangat memengaruhi status gizi karena pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang gizi memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin cenderung mereka memilih makanan yang sehat dan seimbang (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018; Hakimi, 2021). Kebiasaan

sarapan yang baik berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi harian, yang berdampak positif terhadap status gizi individu, terutama di kalangan pelajar (Sari & Jannah, 2021). Pola asuh orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi mereka (Hakimi, 2021).



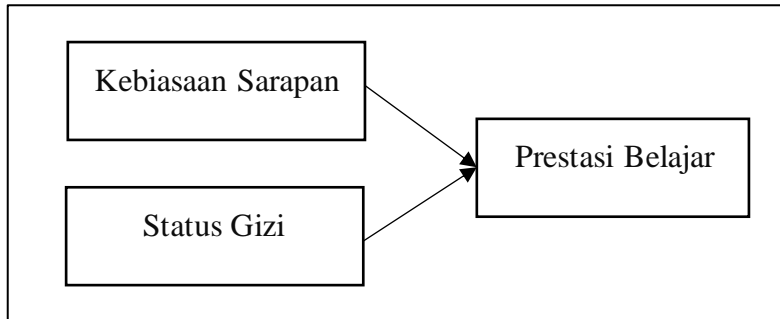
Keterangan :



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

### C. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini, kerangka konseptual dikembangkan untuk mengevaluasi pengaruh kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap hasil akademik siswa di SMP IT Darussalamah Kendal. Sarapan pagi yang sehat memberikan energi yang diperlukan siswa untuk memulai aktivitas akademik dengan optimal. Status gizi yang baik memastikan kecukupan nutrisi yang mendukung perkembangan fisik dan kognitif siswa. Kedua faktor ini dianggap memengaruhi konsentrasi, daya tahan tubuh, dan kesehatan, yang semuanya berhubungan langsung dengan prestasi akademik siswa. Hasil akademik diukur berdasarkan nilai siswa sebagai indikator pencapaian dalam pembelajaran. Penelitian ini berasumsi bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik dan status gizi yang optimal cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi. Oleh karena itu, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap hasil belajar siswa.



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan sebuah dugaan atau asumsi yang dapat diuji kebenarannya melalui suatu penelitian atau percobaan. Pernyataan ini sering kali bersifat sementara dan berfungsi untuk menjelaskan fenomena yang akan diteliti. Dalam sebuah penelitian, hipotesis digunakan sebagai landasan untuk memilih metode serta teknik analisis yang akan digunakan untuk memverifikasi kebenaran asumsi tersebut. Hipotesis umumnya menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel yang didasarkan pada teori atau pengamatan yang sudah ada sebelumnya (sugiyono, 2017). Rumusan hiptesis dari studi ini sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ):
  - a. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal
  - b. Tidak terdapat hubungan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ):
  - a. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal
  - b. Terdapat hubungan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Variabel Penelitian**

##### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dalam bentuk studi observasional analitik (Notoatmodjo, 2018). Studi *cross-sectional* merupakan jenis penelitian observasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi atau menginvestigasi hubungan antara variabel *independen* dan *dependen* dengan mengumpulkan data pada suatu titik waktu tertentu. Variabel *independen* yang diteliti adalah kebiasaan sarapan dan status gizi, sementara variabel *dependen* yang dianalisis adalah prestasi belajar.

##### 2. Variabel Penelitian

Studi ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi, dan prestasi belajar siswa di SMP IT Darussalamah Kendal. Dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan dan status gizi berperan sebagai variabel *independen*, sementara prestasi belajar siswa menjadi variabel *dependen* yang dianalisis.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

SMP IT Darussalamah Kendal, yang berlokasi di Sasak RT 04 RW 06, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah, menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini.

### 2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan responden pada bulan Juni hingga November 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswa SMP IT Darussalamah Kendal kelas VII-IX pada tahun ajaran 2024/2025 berusia 13 sampai 15 tahun dengan berjumlah 115 siswa. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik responden, periode tersebut penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan akademik, pertumbuhan cepat, perubahan hormonal, serta kebutuhan gizi dan kebiasaan sarapan dapat memengaruhi prestasi belajar.

### 2. Sampel Penelitian

Dalam studi ini, Formula Slovin, seperti yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2018), digunakan untuk menentukan jumlah sampel. Perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{115}{1 + 130(0,1)^2}$$

$$n = 50 \text{ Siswa}$$

Keterangan:

n = Banyaknya Populasi (115 Siswa)

N = Total populasi

e = Taraf

Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *drop out*, sampel ditambah 10% sebagai cadangan, sehingga total sampel menjadi 55 responden. Dalam penelitian ini, pemilihan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*, yang diterapkan ketika populasi terbagi dalam beberapa kelompok atau strata dengan karakteristik yang berbeda (Notoatmodjo, 2018). Rumus untuk *proportionate random sampling*:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

$n_i$  : Ukuran masing-masing proporsi

$N_i$  : Jumlah sampel dalam setiap populasi

$N$  : Jumlah populasi remaja di kelas

$n$  : Jumlah sampel yang diperlukan

Distribusi sampel untuk siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP IT Darussalamah Kendal dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Pembagian Sampel Kelas VII, VIII, dan IX

No	Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel	Sampel per-Kelas
1.	7A	16	$16/115 \times 55$	8
2.	7B	14	$14/115 \times 55$	7
3.	8A	26	$26/115 \times 55$	12
4.	8B	19	$19/115 \times 55$	9
5.	9A	19	$19/115 \times 55$	9
6.	9B	21	$21/115 \times 55$	10
<b>Jumlah</b>				<b>55</b>

Pada studi ini, adapun sampel yang digunakan adalah siswa-siswi SMP IT Darussalamah Kendal pada tahun Ajaran 2024/2025 kelas VII, VIII dan IX berusia 13 sampai 15 tahun yang berjumlah 115. Dalam proses pemilihan sampel, dipilih

menggunakan undian nomor absen kelas VII, VIII, dan IX dengan:

- a. Kriteria inklusi
  - 1) Memberikan persetujuan untuk ikut serta sebagai responden dan menandatangani formulir persetujuan.
  - 2) Siswa yang tidak memiliki kondisi fisik atau medis, seperti disabilitas fisik, atau edema.
- b. Kriteria Eksklusi
  - 1) Responden yang sedang kurang sehat.
  - 2) Responden yang tidak hadir selama penelitian.
  - 3) Responden yang tidak memberikan respons.

#### D. Definisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Ukuran	Hasil Ukuran
Kebiasaan Sarapan	Kegiatan sarapan pagi, yang mencakup makan dan minum dari saat bangun tidur hingga pukul 10 pagi, dilakukan sebelum memulai aktivitas lainnya	SQ-FFQ	Ordinal	1. Baik, apabila setiap hari sarapan 2. Cukup, apabila 4-6 kali Seminggu 3. Kurang, apabila $\leq 3$ kali atau 2 kali seminggu 4. Tidak Pernah, apabila tidak pernah

	(Dwijayanti, 2016).			sarapan (Willett, 2012)
Status Gizi	Hasil dari proses interaksi yang kompleks antara konsumsi makanan, penyerapan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi menggambarkan status gizi (Almatsier, 2010).	IMT menurut Umur	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sangat kurus &lt; -3SD</li> <li>2. Kurus -3 SD s.d &lt; -2 SD</li> <li>3. Normal -2 SD s.d +2 SD</li> <li>4. Gemuk +1 SD s.d +2 SD</li> <li>5. Obesitas &gt; +2 SD (Kemenkes RI, 2019).</li> </ol>
Prestasi Belajar	Prestasi belajar mencerminkan tingkat pencapaian siswa selama menjalani proses pendidikan selama periode tertentu (Rosyid dkk., 2019).	Raport	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik, apabila nominal rata-rata nilai raport lebih dari 10% nilai median</li> <li>2. Cukup, apabila nominal rata-rata nilai raport berada dalam rentang <math>\pm 10\%</math> nilai median</li> <li>3. Kurang, apabila nominal rata-rata nilai raport lebih rendah dari 10% nilai median (Majid, 2012).</li> </ol>

## E. Pengumpulan Data

Dalam studi ini, data dapat diperoleh dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengumpulan data didasarkan pada:

### 1. Jenis dan Sumber Data

#### a. Data Primer

Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh dari sumber utamanya. Dalam penelitian ini, data primer mencakup:

- 1) Identitas sampel, seperti nama, jenis kelamin, serta tempat dan tanggal lahir.
- 2) Informasi mengenai prestasi belajar siswa menggunakan nilai raport terakhir.
- 3) Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg digunakan untuk mengukur berat badan, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan alat *microtoise*.
- 4) Informasi tentang kebiasaan sarapan diperoleh melalui pengisian formulir SQ-FFQ.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber yang tidak langsung (Iskandar, 2017). Adapun data sekunder yang digunakan dalam studi ini meliputi informasi umum mengenai SMP-IT Darussalamah Kendal serta jumlah siswa yang terdaftar siswa.

## 2. Cara Pengumpulan Data

### a. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab yang dilakukan dengan individu untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan (Imron, 2014). Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kebiasaan sarapan dan informasi pribadi responden. Kuesioner SQ-FFQ digunakan sebagai instrumen dalam proses wawancara.

### b. Pengukuran Prestasi Belajar

Pengumpulan data mengenai prestasi belajar siswa dilakukan dengan mencakup seluruh nilai yang tercantum dalam rapor. Hal ini membantu menilai prestasi secara menyeluruh dan melihat hubungan variabel lain dengan prestasi siswa secara umum (Sugiyono, 2017). Nilai-nilai ini memberikan gambaran pada pencapaian akademik siswa dalam berbagai aspek penting dari kurikulum sekolah.

- 1) Peneliti memperoleh informasi mengenai prestasi akademik dengan menggunakan nilai rapor dari semester terakhir siswa.
- 2) Data yang terkumpul kemudian dicatat, disusun, diproses, dan dianalisis sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan.

c. Pengisian SQ-FFQ Kebiasaan Sarapan

Pengukuran kebiasaan sarapan dengan SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*). Proses pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1) Instrumen Pengumpulan data SQ-FFQ

Kuesioner SQ FFQ diberikan kepada responden (siswa) untuk menilai frekuensi dan jenis makanan yang mereka konsumsi saat sarapan dalam jangka waktu tertentu. SQ FFQ mencakup pertanyaan tentang frekuensi dan kualitas sarapan.

2) Pengisian Formulir SQ-FFQ

Siswa mengisi kuesioner sesuai dengan kebiasaan sarapan mereka. Beberapa pilihan frekuensi yang dapat muncul di kuesioner: 1x/hari (setiap hari), 4-6x/minggu, 3x/minggu, <3x/minggu, 2 minggu sekali dan tidak pernah sarapan

3) Pengolahan Data

Setelah kuesioner dikumpulkan, data mengenai frekuensi sarapan siswa diolah untuk mengelompokkan frekuensi ke dalam kategori tertentu. Pengolahan data dilakukan dengan cara berikut:

a) Baik, dikatakan baik apabila sarapan setiap hari

- b) Cukup, dikatakan cukup apabila sarapan 4-6 kali dalam seminggu
- c) Kurang, dikatakan kurang apabila sarapan pagi  $\leq 3$  kali dalam seminggu atau 2 kali seminggu
- d) Tidak pernah, dikatakan tidak pernah apabila tidak sarapan (0 kali dalam seminggu)

d. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran merujuk pada proses penilaian suatu objek berdasarkan aspek yang dipelajari dengan menggunakan berbagai alat ukur, kemudian mencatat hasilnya (Imron, 2014). Untuk memperoleh data mengenai status gizi dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berikut adalah langkah-langkah dalam pengukurannya:

1) Pengukuran Berat Badan

Berat badan dipilih sebagai indikator pertama karena dapat menunjukkan perubahan cepat terkait status gizi seseorang dan sudah menjadi ukuran yang umum digunakan (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Timbangan digital digunakan untuk mengukur berat badan dalam penelitian ini, dengan prosedur sebagai berikut (Candra, 2020):

- a) Timbangan ditempatkan di permukaan yang rata.

- b) Timbangan digital dinyalakan dan angka 0,00 muncul di layar.
- c) Responden diminta untuk tidak membawa barang yang dapat mempengaruhi hasil penimbangan.
- d) Responden berdiri dengan kedua kaki di atas timbangan.
- e) Menunggu sampai angka pada layar stabil.
- f) Hasil pengukuran dicatat.

## 2) Pengukuran Tinggi Badan

Tinggi badan diukur dari kaki hingga kepala (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan dengan alat *microtoise* sesuai dengan prosedur berikut (Candra, 2020):

- a) *Microtoise* ditempatkan pada permukaan vertical datar.
- b) Responden diminta untuk melepas alas kaki dan melonggarkan kunciran rambut yang terikat.
- c) Responden berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan.
- d) Responden dipastikan tidak menempel pada permukaan vertikal.
- e) *Microtoise* diturunkan hingga menyentuh kepala, kemudian angka yang tertera pada alat dibaca.
- f) Hasil pengukuran dicatat.

### 3) Perhitungan Status Gizi

Penilaian status gizi remaja dilakukan untuk mengevaluasi kecukupan gizi berdasarkan berat badan, tinggi badan, dan usia. Indeks Massa Tubuh (IMT) sering digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi, seperti kurang gizi, normal, atau obesitas. Hal ini penting untuk mengidentifikasi risiko kesehatan terkait pola makan dan pertumbuhan (Par'i dkk., 2018).

a) IMT/U Remaja < median

$$Z - \text{score} = \frac{\text{nilai IMT} - \text{IMT median}}{\text{IMT median} - \text{nilai IMT pada } (-1\text{SD})}$$

b) IMT/U Remaja > Median

$$Z - \text{score} = \frac{\text{nilai IMT} - \text{IMT median}}{\text{nilai IMT pada } (+1\text{SD}) - \text{IMT median}}$$

Interpretasi hasil IMT menurut umur meliputi:

1. Sangat Kurus: < -3SD
2. Kuru : -3 SD s.d <-2 SD
3. Normal : -2 SD s.d +2 SD
4. *Overweight*: +1 SD s.d +2 SD
5. Obesitas: > +2 SD

## **F. Prosedur Penelitian**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data sesuai variabel yang dianalisis (Purnamasari, 2013). Berikut adalah instrumen yang digunakan:

a. Formulir Persetujuan (*Informed Consent*)

Formulir ini digunakan untuk memperoleh persetujuan dari responden sebelum penelitian dimulai.

b. Pengukuran Prestasi Belajar

Perhitungan prestasi akademik siswa akan diukur dengan nilai raport terakhir siswa.

c. Formulir *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) Kebiasaan Sarapan

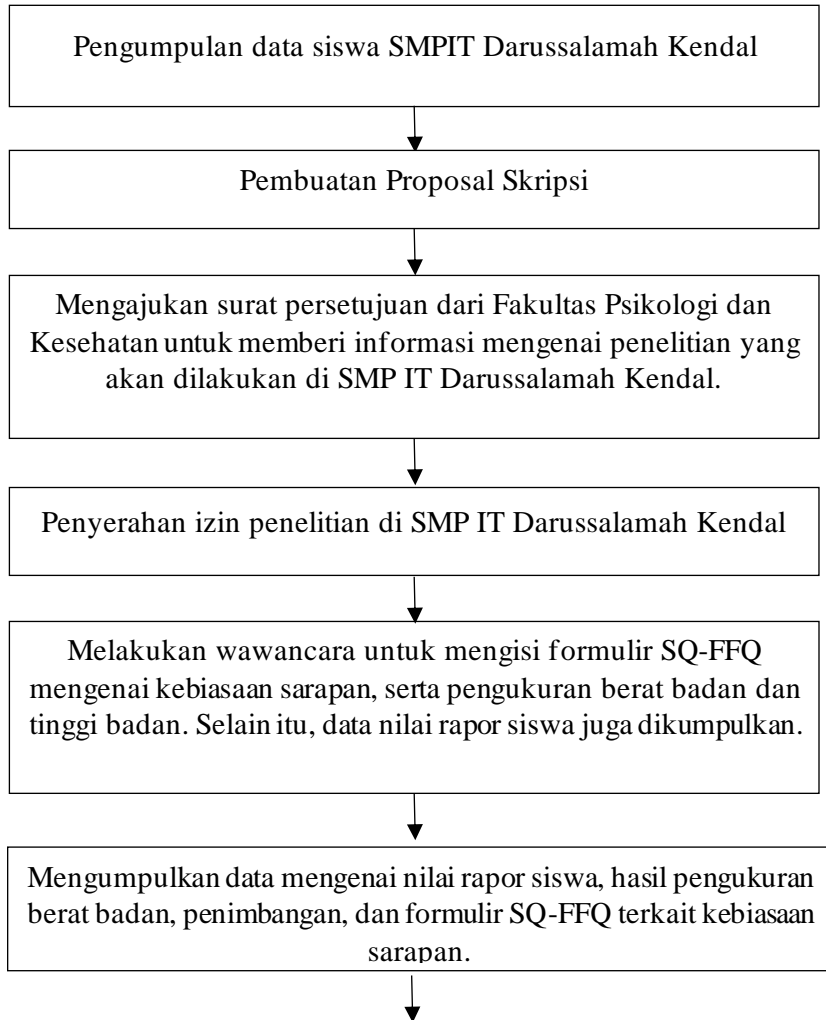
Prosedur penelitian menggunakan formulir semi kuantitatif *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mendapatkan data mengenai kebiasaan sarapan responden.

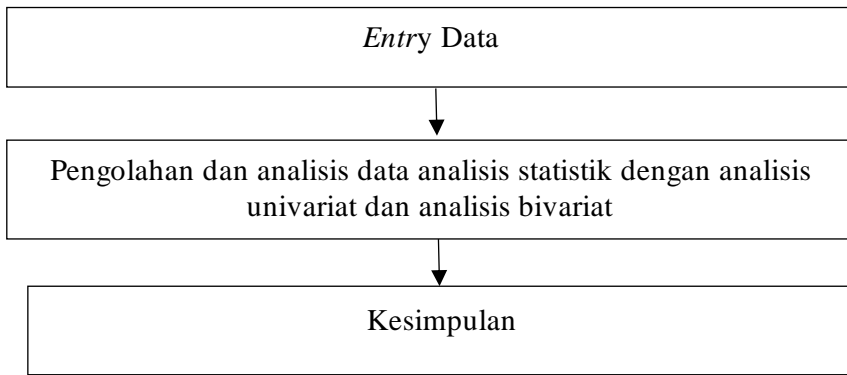
d. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi menggunakan timbangan digital dan microtoise untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT/U) berdasarkan berat dan tinggi badan. Z-score dihitung untuk membandingkan hasil dengan standar deviasi rujukan,

penting untuk pemantauan dan perbaikan kondisi gizi (Par'i dkk., 2018).

## 2. Alur Penelitian





Gambar 3. 1 Alur Penelitian

## G. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

#### a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Pemeriksaan data atau pengeditan adalah tahap untuk memastikan data yang akan dianalisis akurat, lengkap, dan konsisten, dengan cara mengidentifikasi serta memperbaiki kesalahan atau inkonsistensi yang ada. Langkah ini juga melibatkan pengecekan terhadap nilai ekstrem atau outlier yang mungkin mempengaruhi hasil analisis (Arikunto, 2020).

#### b. Pengkodean (*Coding*)

Pengkodean merujuk pada proses konversi data kualitatif atau informasi dari kuesioner menjadi format

numerik atau terstruktur, yang bertujuan untuk mempermudah analisis statistik. Data yang awalnya berupa teks akan dikelompokkan atau diberikan nilai tertentu agar lebih mudah diproses. Pengkodean untuk variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Coding Variabel

<b>Variabel</b>	<b>Coding</b>	<b>Kategori</b>
Prestasi Belajar	1	Baik
	2	Cukup
	3	Kurang
Kebiasaan Sarapan	1	Baik
	2	Cukup
	3	Kurang
	4	Tidak Pernah
Status Gizi	1	Sangat Kurus
	2	Kurus
	3	Normal
	4	Gemuk
	5	Obesitas

c. *Entry Data*

*Entering* mengacu pada proses memasukkan data ke dalam sistem (Munthofiah, 2019), yang mencakup informasi terkait kebiasaan sarapan, status gizi, dan prestasi belajar ke dalam perangkat lunak SPSS, untuk selanjutnya dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat.

d. *Cleaning*

Pembersihan data dalam pengolahan informasi merujuk pada langkah untuk menghapus kesalahan, duplikasi, atau ketidaksesuaian dalam data agar kualitas dan akurasi data tetap terjaga sebelum dilakukan analisis (Reswari, 2014).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat menggunakan SPSS adalah langkah awal untuk memahami karakteristik variabel secara terpisah. Proses ini melibatkan penyajian data seperti frekuensi, rata-rata, median, dan standar deviasi, yang membantu mengidentifikasi pola data. Variabel kategorik ordinal menggunakan tabel frekuensi untuk mengelompokkan data berdasarkan kategori yang memiliki urutan. Visualisasi data, seperti histogram atau diagram batang, juga dapat dilakukan untuk memperjelas distribusi variabel. Analisis ini memberikan gambaran awal sebelum melanjutkan ke analisis lebih lanjut.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel yang sedang dianalisis, guna melihat apakah terdapat keterkaitan atau dampak yang saling mempengaruhi di antara keduanya.

Pendekatan ini sering melibatkan pengujian hipotesis untuk menilai apakah kedua variabel memiliki asosiasi yang signifikan. Pengujian data dilakukan melalui uji statistik, yang dalam penelitian ini didukung oleh perangkat lunak SPSS untuk analisis lebih lanjut.

Dalam penelitian ini, uji korelasi *Gamma* dipilih karena kedua variabel yang diuji bersifat kategorik dengan skala pengukuran ordinal, yang memungkinkan pengukuran kekuatan dan arah hubungan antara keduanya. Korelasi *Gamma* umumnya digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel ordinal yang memiliki lebih dari dua kategori, dengan tujuan menilai sejauh mana perubahan pada satu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lainnya. Analisis bivariat ini mencakup langkah-langkah untuk menguji keberadaan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap hasil belajar siswa. Analisis bivariat yang dilakukan mencakup:

- 1) Hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar
- 2) Hubungan antara status gizi terhadap prestasi belajar

Hasil uji *Gamma* akan memberikan nilai *P* yang menggambarkan adanya hubungan antara variabel yang diuji, dengan ketentuan sesuai yang diungkapkan oleh Dahlam (2014):

Tabel 8. Panduan Interpretasi Hasil Uji Kolerasi

<b>Parameter</b>	<b>Nilai</b>	<b>Interpretasi</b>
Nilai P (Sig.)	P < 0,05	Terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji
	P > 0,05	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji
Kekuatan Hubungan	0,00 s/d 0,19	Korelasi sangat lemah
	0,2 s/d 0,39	Korelasi lemah
	0,4 s/d 0,59	Korelasi sedang
	0,6 s/d 0,79	Korelasi kuat
	0,8 s/d 1,00	Korelasi sangat kuat
Kriteria Arah Hubungan	Positif	Hubungan dua variabel searah
	Negatif	Hubungan dua variabel tidak searah

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil dan Analisis Data**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP IT) Darussalamah merupakan salah satu lembaga pendidikan swasta di Kabupaten Kendal yang didirikan pada 19 Agustus 2021 dan beralamat di Jalan Raya Sasak-Segrumung, Desa Meteseh, Boja, Kendal, Jawa Tengah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum, sekolah ini terintegrasi dengan pondok pesantren dan berada dibawah naungan Yayasan Islamiyyah Darussalamah (YIDAS). SMP IT Darussalamah menerapkan Kurikulum Merdeka untuk mendukung pembelajaran yang lebih fleksibel dan sesuai dengan minat siswa. Mata pelajaran yang diajarkan mencakup Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, PPKn, Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Bahasa Inggris, Seni Budaya, PJOK, Informatika, dan Bahasa Jawa. Sebagian besar siswa tinggal di asrama pondok, sementara beberapa siswa lainnya tidak tinggal di pondok. Untuk menjaga lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif, sekolah ini memiliki enam kelas yang dipisahkan antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan total 132 siswa

yang mengikuti kegiatan belajar-mengajar dari hari Senin hingga Sabtu.

Berdasarkan wawancara, di pondok pesantren santri mendapatkan makanan tiga kali sehari dengan menu utama sayuran, tempe, tahu, serta protein hewani berupa ayam satu kali seminggu dan telur dua kali seminggu. Di sekitar sekolah dan pondok, terdapat berbagai warung dan pedagang keliling yang menyediakan beragam jajanan, seperti nasi rames, bubur, seblak, dan siomay. Kegiatan harian siswa dimulai dengan sholat subuh, diikuti mengaji, persiapan sekolah, dan kegiatan belajar di sekolah dari pukul 07.00 hingga 12.00. Setelah itu, mereka melaksanakan sholat dzuhur, diikuti mengaji hingga pukul 13.30, lalu istirahat hingga pukul 15.00 untuk melaksanakan sholat ashar. Setelah sholat ashar, siswa kembali mengaji hingga pukul 17.00, diikuti waktu istirahat hingga maghrib. Pada malam hari, kegiatan dimulai dengan sholat maghrib, mengaji hingga isya, dilanjutkan sholat isya dan istighotsah sampai pukul 21.00. Setelah itu, siswa memiliki waktu belajar mandiri dari pukul 21.00 hingga 22.00 sebelum tidur. Kebutuhan gizi siswa juga diperhatikan, dengan kebutuhan energi sebesar 2400 kkal untuk siswa laki-laki dan 2050 kkal untuk siswa perempuan, serta proporsi protein, lemak, dan karbohidrat yang disesuaikan untuk mendukung aktivitas sehari-hari mereka.

## 2. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan seluruh siswa SMP IT Darussalamah Kendal berusia 13 hingga 15 tahun sebagai populasi responden. Dari total populasi sebanyak 115 siswa, sampel penelitian diperoleh melalui perhitungan rumus Slovin, sehingga terpilih 55 siswa sebagai responden. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin, dengan data penelitian yang mencakup informasi demografis, kebiasaan sarapan, tinggi dan berat badan, serta nilai akademik terbaru. Data ini dikumpulkan menggunakan metode wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri yang dilakukan langsung pada subjek penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini dikumpulkan melalui formulir data diri, yang mencakup informasi seperti nama, usia, jenis kelamin, serta asal kelas. Data hasil pengumpulan ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 9. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	13 Tahun	56,36
	14 Tahun	34,54
	15 Tahun	9
Jenis	Perempuan	52,72
Kelamin	Laki-laki	37,27
Kelas	7A	14,54
	7B	12,72
	8A	21,81

8B	9	16,36
9A	10	16,36
9B		18,18

Analisis distribusi yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden dari total 55 peserta penelitian berusia 13 tahun, dengan jumlah sebanyak 31 siswa atau setara dengan 56,36% dari keseluruhan responden. Dari segi jenis kelamin, jumlah responden laki-laki tercatat lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki, yaitu mencapai 29 responden atau sekitar 52,72% dari total partisipan penelitian. Dari segi kelas, kelas 8A merupakan kelas dengan responden terbanyak sekitar 21,18%. Sampel dipilih menggunakan *teknik purposive sampling*, yaitu metode yang memilih responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Kriteria ini memastikan bahwa responden memiliki karakteristik yang sesuai, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan mendalam.

### 3. Analisis Univariat

Analisis data univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti, yaitu kebiasaan sarapan, status gizi, dan *prestasi* belajar. Analisis ini merupakan analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS dengan pengujian sebagai berikut:

a. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan responden diperoleh melalui SQ-FFQ yang mencakup 6 kelompok makanan seperti padi-padian, protein nabati, protein hewani, sayuran, buah, dan lemak. Hasil analisis distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	15	27,3
Cukup	9	16,4
Kurang	31	56,4
Total	55	100

Dari data diatas, sebagian besar 31 responden (56,4%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Bahan Makanan	Setiap Hari (7x/mgg)		3-6x/mgg		1-2x/mgg		2 Minggu sekali		Tidak Pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Makanan Pokok</b>												
Nasi	15	27	9	17	30	54	1	2	0	0	55	100
Roti	0	0	10	18	14	25	17	31	14	25	55	100
<b>Protein Hewani</b>												
Telur	1	2	14	25	18	33	19	34	3	5	55	100
Ayam	0	0	2	4	14	25	24	44	20	36	55	100
Sapi	0	0	0	0	3	5	39	71	14	25	55	100
Ikan	0	0	7	13	11	20	28	51	9	16	55	100
<b>Protein Nabati</b>												

Tahu	3	5	18	33	19	34	15	27	0	0	55	100
Tempe	2	4	18	33	18	33	17	31	0	0	55	100
<b>Sayur</b>												
Bayam	0	0	0	0	17	31	30	54	8	14	55	100
Kangkung	0	0	2	4	10	18	35	64	7	13	55	100
Sayur Sop	0	0	3	5	15	27	28	33	9	16	55	100
Sawi/caisim	0	0	0	0	15	27	37	67	3	5	55	100
<b>Buah</b>												
Jeruk	0	0	0	0	2	4	10	18	43	78	55	100
Mangga	0	0	0	0	0	0	9	16	46	84	55	100
Pisang	0	0	0	0	0	0	24	44	31	56	55	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden sarapan dengan nasi sebagai makanan pokok, yang dikonsumsi 1-2 kali seminggu oleh 30 responden (54%). Ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi pilihan utama, meskipun tidak dikonsumsi setiap hari. Untuk asupan protein hewani, telur menjadi makanan yang paling sering dikonsumsi, dengan 19 responden (34%) mengonsumsinya 2 minggu sekali. Sedangkan untuk protein nabati, tahu dikonsumsi oleh 19 responden 1-2 kali seminggu. Adapun untuk sayuran, seperti sawi atau caisim, tercatat dikonsumsi 2 minggu sekali oleh 37 responden. Sayuran tampaknya tidak menjadi bagian utama dari sarapan mereka, meskipun tetap dikonsumsi dalam frekuensi yang lebih rendah. Terakhir, konsumsi buah pada sarapan sangat jarang dilakukan oleh responden. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan mereka cenderung tidak seimbang, dengan banyak responden

yang tidak mengonsumsi berbagai kelompok makanan yang dianjurkan secara teratur.

b. Status Gizi

Status Gizi responden diketahui melalui pengukuran antropometri. Pengukuran status gizi menggunakan timbangan digital dan microtoise untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT/U) berdasarkan berat dan tinggi badan. *Z-score* dihitung untuk membandingkan hasil dengan standar deviasi rujukan, penting untuk pemantauan dan perbaikan kondisi gizi (Par'i dkk., 2018). Hasil analisis distribusi frekuensi pada status gizi sebagai berikut:

Tabel 12. Analisis Univariat Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurus	1	1,8
Normal	41	74,5
<i>Overweight</i>	10	18,2
Obesitas	3	5,4
Total	55	100

Dari data diatas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan responden memiliki status gizi yang normal. Dari total 55 responden terdapat 41 responden (74,5%) yang memiliki status gizi yang normal.

c. Prestasi Belajar

Prestasi belajar responden dalam penelitian ini diperoleh menggunakan nilai raport terakhir responden, yang terdiri dari seluruh mata pelajaran yaitu Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, PPKn, Bahasa Indonesia, matematika, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Bahasa Inggris, Seni Budaya, PJOK, Informatika dan Bahasa Jawa. Analisis distribusi frekuensi pada prestasi belajar disajikan sebagai berikut:

Tabel 13. Analisis Univariat Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	21	38,2
Cukup	13	23,6
Kurang	21	28,2
Total	55	100

Dari hasil analisis univariat di atas dapat diperoleh bahwa sebagian responden memiliki prestasi belajar yang baik dan sebagian lainnya kurang. Dari seluruh responden dengan total 55, terdapat 21 responden (38,2%) yang memiliki prestasi belajar yang baik dan 21 responden (38,2%) yang memiliki prestasi belajar yang kurang.

#### 4. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk menggabungkan dua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Gamma* karena variabel

bebas yang dihubungkan dengan variabel terikat, karena skala data yang digunakan merupakan data ordinal. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antar variabel, kekuatan hubungan serta arah hubungan (Dahlam, 2014).

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar

Analisis uji korelasi *Gamma* untuk mengetahui hubungan antara variabel kebiasaan sarapan terhadap variabel prestasi belajar yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar						Total		Nilai p	Nilai r
	Baik		Cukup		Kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	15	71,4	6	28,6	0	0	21	100	1,000	0,001
Cukup	0	0	3	23,1	10	75,9	13	100		
Kurang	0	0	0	0	21	100	21	100		
Total	15	27,3	9	16,4	31	56,3	55	100		

Dari analisis data di atas, diketahui bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak karena nilai  $p=0,001$  yang mana  $p<0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar responden. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 1,000 menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel sangat kuat. Selain itu, arah hubungan pada penelitian ini adalah positif, yang berarti semakin baik kebiasaan sarapan responden, semakin baik

pula prestasi belajar mereka. Hubungan positif ini dapat dijelaskan karena sarapan pagi yang bergizi mampu meningkatkan konsentrasi, energi, dan fungsi kognitif, sehingga mendukung prestasi belajar yang lebih optimal.

b. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Gamma* antara variabel status gizi terhadap variabel prestasi belajar disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar

Status Gizi	Prestasi Belajar						Total		Nilai r	Nilai p
	Baik		Cukup		Kurang		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurus	1	100	0	0	0	0	1	100	0,110	0,602
Normal	15	36,6	8	19	18	44	41	100		
<i>Overweight</i>	4	40	3	30	3	30	10	100		
Obesitas	1	33,3	2	67	0	0	3	100		
Total	21	38,2	13	24	21	38	55	100		

Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar responden. Nilai  $p=0,608$  yang mana nilai  $p \geq 0,05$ , sehingga tidak terdapat korelasi antara variabel status gizi dengan prestasi belajar. Dengan demikian, status gizi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar responden dalam penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Kebiasaan Sarapan**

Kebiasaan merujuk pada kegiatan yang dilakukan secara teratur, kebiasaan sarapan adalah aktivitas makan serta minum yang dilakukan secara teratur pada pagi hari dari bangun pagi hingga jam 9 pagi (Dwijayanti, 2016). Kebiasaan sarapan diketahui menggunakan FFQ semi-kuantitatif berisi 6 kelompok jenis makanan disertai jumlah per porsi dan paling sering diolahnya. FFQ semi kuantitatif yang digunakan juga sudah disesuaikan dengan kebiasaan makan di SMP IT Darussalamah Kendal. Kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi 4 yaitu, baik apabila setiap hari sarapan, cukup apabila 4-6 kali seminggu, kurang apabila  $\leq 3$  kali atau 2 kali seminggu dan tidak pernah apabila tidak pernah sarapan. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan pada responden kurang melakukan sarapan pada pagi hari.

Dari hasil pengumpulan data menggunakan FFQ semi kuantitatif diperoleh sebanyak 31 responden dengan presentase 56,4% kurang dalam kebiasaan sarapan, untuk responden dengan kebiasaan sarapan cukup sebanyak 9 responden atau 16,4% dan responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 15 responden dengan presentase 27,3%. pada penelitian menggunakan kuesioner

kebiasaan sarapan, responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 45,4%, sedangkan responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang cukup adalah sebanyak 52,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2022) yang menyebutkan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang sering dilewatkan, dari total 69 responden, 55,1% di antaranya mengaku hanya sesekali atau jarang sarapan setiap hari. Berdasarkan wawancara, sebanyak 75% responden yang selalu sarapan termotivasi untuk menambah energi sebelum beraktivitas, diikuti oleh 25% yang melakukannya agar bisa fokus dan berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, 50% responden menyatakan bahwa dorongan utama mereka berasal dari diri mereka sendiri sebagai rutinitas.

Berdasarkan kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh para responden, aspek kualitas dan kuantitas sarapan menjadi hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan. Kualitas sarapan mencakup pemilihan jenis makanan yang seimbang, yang didalamnya terkandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang penting bagi tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 49,1% responden memiliki kualitas sarapan yang baik sesuai dengan standar gizi seimbang, sebaliknya, 50,9% responden lainnya masih menunjukkan kualitas sarapan yang kurang. Beberapa responden memiliki kebiasaan tertentu, seperti tiga

orang yang tidak menyukai sayuran dan satu orang yang tidak mengonsumsi protein hewani. Untuk kuantitas sarapan berkaitan dengan frekuensi dan porsi konsumsi setiap pagi. Berdasarkan data menggunakan FFQ, 60% responden memiliki kuantitas sarapan yang baik, sementara 40% kurang. Dari asupan protein, 60% memenuhi kategori baik, 14,5% lebih, dan 25,5% kurang. Untuk lemak, 83,6% dalam jumlah yang tepat, 9,1% lebih, dan 7,3% kurang. Dan untuk karbohidrat menunjukkan 38,2% dalam kategori baik, dan 61,8% masih kurang.

Berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, ketidaksukaan terhadap menu sarapan menjadi alasan utama responden tidak sarapan, dengan 65,4% responden mengidentifikasi hal ini sebagai faktor utama. Kondisi ini semakin diperburuk oleh keterbatasan pilihan makanan di pondok, yang membuat menu sarapan kurang bervariasi dan kurang menarik bagi sebagian besar responden. Selain itu, rasa malas juga menjadi alasan yang sama pentingnya, dengan persentase responden yang setara, yaitu 65,4%. Faktor rasa malas dapat terkait dengan rendahnya motivasi untuk bangun lebih awal atau keinginan untuk menghemat waktu di pagi hari. Pengetahuan yang baik tentang pentingnya sarapan pagi mendorong siswa untuk memilih makanan bergizi yang mendukung energi dan

konsentrasi dalam belajar. Meskipun 52,7% responden sudah memahami pentingnya sarapan, 47,3% lainnya memiliki pengetahuan yang kurang, kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan di pondok pesantren yang mengutamakan pola makan tertentu dan terbatasnya akses informasi mengenai pentingnya sarapan.

Pola makan seimbang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan sarapan yang berkualitas menjadi kunci untuk memastikan kecukupan gizi (Fauzi, 2023). Sarapan yang tidak sesuai prinsip gizi seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi, memengaruhi kesehatan dalam jangka panjang (Rahman, 2022). Banyak individu belum memenuhi standar sarapan yang optimal, terutama dalam hal variasi makanan seperti sayuran dan protein hewani (Halim, 2021). Prinsip ini juga dijelaskan dalam tafsir Al-Maraghi dan Al-Mishbah, yang mengingatkan untuk menghindari konsumsi makanan berlebihan atau kekurangan (Al-Maraghi, 2001; Shihab, 2007). Pola makan proporsional saat sarapan penting untuk mendukung keseimbangan nutrisi, kesehatan fisik, dan keseimbangan spiritual.

#### b. Status Gizi

Status gizi menggambarkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh akan nutrisi, yang

ditentukan oleh berbagai variabel kesehatan seseorang terkait nutrisi (Supriasa, 2016). Pengukuran status gizi dilakukan dengan menggunakan timbangan digital dan *microtoise* untuk memperoleh indeks massa tubuh (IMT/U) berdasarkan berat dan tinggi badan. Nilai Z-score kemudian dihitung untuk membandingkan hasil pengukuran dengan standar deviasi yang menjadi acuan. Langkah ini penting untuk pemantauan dan perbaikan kondisi gizi. Berdasarkan *Z-score*, status gizi diklasifikasikan menjadi obesitas jika lebih dari 2 SD, overweight antara 1 SD hingga 2 SD, normal antara -2 SD hingga 1 SD, kurus antara -3 SD hingga kurang dari -2 SD, dan sangat kurus jika kurang dari -3 SD (Par'i dkk., 2018).

Distribusi frekuensi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu sebesar 41 responden atau 74,5%. Sementara itu, responden yang masuk dalam kategori *overweight* mencapai 10 responden atau 18,2%, dan 3 responden atau 5,4% diantaranya tergolong obesitas. Hanya 1 atau 1,8% responden yang termasuk dalam kategori kurus. Status gizi yang tampak normal belum tentu menggambarkan pola makan yang teratur, sebab siswa yang jarang sarapan masih dapat memperoleh asupan nutrisi yang cukup melalui konsumsi makan siang dan makan malam yang bernutrisi baik (Klimova dkk., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas keseluruhan

dari makanan yang dikonsumsi lebih berpengaruh dibandingkan waktu makan tertentu saja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristanti (2019), di mana ditemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu 33 siswa (63,5%), memiliki status gizi normal. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah (2021), di mana 24 responden (50,0%) memiliki status gizi normal. Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami masa pertumbuhan yang cepat, baik dari segi fisik maupun mental. Dalam fase ini, tubuh membutuhkan asupan nutrisi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, untuk mendukung proses pertumbuhannya. Nutrisi yang cukup dan berkualitas memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik remaja, serta meningkatkan kemampuan kognitif mereka. Kemampuan kognitif yang baik sangat dibutuhkan agar remaja dapat mengikuti kegiatan belajar dengan optimal, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademik mereka. Menurut Kurniawati (2022), pemenuhan gizi yang tepat akan membantu remaja untuk berkembang secara optimal, baik dalam hal fisik maupun mental, sehingga mereka dapat lebih mudah menyerap informasi dan berprestasi dalam pendidikan (Kurniawati, 2022).

### c. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil penilaian terhadap siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik setelah proses pembelajaran (Rosyid dkk., 2019). Prestasi belajar responden dalam penelitian ini diukur menggunakan nilai raport terakhir, yaitu raport pada Penilaian Tengah Semester (PTS), yang mencakup semua mata pelajaran yang diikuti oleh responden. Mata pelajaran tersebut meliputi Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, PPKn, Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Bahasa Inggris, Seni Budaya, PJOK, Informatika, dan Bahasa Jawa. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki prestasi belajar yang kurang sebanyak 21 responden dengan persentase mencapai 38,2%. Sementara itu, sejumlah kecil responden mencatatkan prestasi yang cukup, yakni 13 responden atau 23,6%, dan sekitar 21 responden atau 38,2% lainnya berhasil memperoleh prestasi belajar yang baik.

Berdasarkan penelitian, rata-rata nilai tertinggi yang diperoleh responden adalah 82,9, sementara nilai terendah tercatat sebesar 32,5. Pelajaran dengan nilai terbaik diantara semua mata pelajaran adalah PJOK, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mencapai hasil yang lebih baik di bidang tersebut. Sebaliknya, pelajaran dengan

nilai terendah adalah Matematika, hal ini bisa disebabkan oleh sifat abstrak Matematika yang membutuhkan pemahaman rumus dan simbol yang kompleks serta keterampilan berpikir logis dan urut (Dwi & Suryani, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah (2021), yang juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami prestasi belajar yang buruk, dengan 30 responden (62,5%) mencatatkan prestasi belajar yang rendah, sementara 18 responden lainnya (37,5%) berhasil meraih prestasi yang baik. Temuan ini mencerminkan bahwa banyak siswa yang masih menghadapi kesulitan dalam mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran, meskipun ada sebagian kecil yang berhasil memperoleh prestasi yang memadai. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kebiasaan sarapan yang berdampak pada konsentrasi dan daya tahan tubuh saat mengikuti kegiatan belajar, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan siswa untuk memahami materi pelajaran secara efektif. Meskipun ada siswa yang menunjukkan prestasi yang lebih baik, hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti gaya belajar, dukungan dari lingkungan, atau faktor internal siswa, juga berperan penting dalam mencapai hasil belajar yang baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan

perhatian lebih pada kebiasaan makan siswa, khususnya sarapan, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan hasil belajar mereka (Mardiayah, 2021).

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar**

Analisis bivariat yang dilakukan untuk menguji hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa menunjukkan hasil yang signifikan melalui uji korelasi *Gamma*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai korelasi koefisien  $r= 1,000$ . Hal tersebut, mengindikasikan adanya hubungan yang berarti antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil uji statistik, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar dapat diterima, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak. Dengan demikian, hasil analisis ini memperkuat argumen bahwa kebiasaan sarapan yang baik dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hubungan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang konsisten berpotensi memberikan dampak positif terhadap daya konsentrasi dan performa akademik siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar mereka.

Penelitian ini mendukung temuan Rifatul (2020), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom, dengan nilai  $p=0,035$  yang menunjukkan signifikansi statistik pada hubungan tersebut. Selain itu, kekuatan hubungan terlihat dari nilai *Prevalence Risk* (PR) sebesar 2,34, yang menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan baik memiliki peluang 2,34 kali lebih tinggi untuk berprestasi dibandingkan mereka yang jarang sarapan. Temuan ini menegaskan bahwa sarapan bukan sekadar pemenuhan energi harian, tetapi juga berhubungan dengan peningkatan kemampuan akademis siswa. Penelitian Darusafa (2022) memberikan hasil serupa, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sarapan dan prestasi belajar di SMAN 8 dan SMAN 4. Di SMAN 8, nilai  $p=0.003$  dengan PR 3.670 menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan berisiko 3,67 kali lebih besar mengalami penurunan prestasi dibandingkan yang sarapan. Di SMAN 4, nilai  $p=0.018$  juga menunjukkan signifikansi, dengan PR 2.902 yang mengindikasikan bahwa siswa yang tidak sarapan berisiko 2,9 kali lebih besar mengalami penurunan prestasi. Kedua penelitian ini memperkuat hubungan antara kebiasaan sarapan dan keberhasilan akademis siswa.

Sarapan memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber energi utama untuk mendukung berbagai aktivitas, termasuk kemampuan berpikir dan belajar. Sarapan membantu menyediakan glukosa yang dibutuhkan otak untuk berfungsi secara optimal. Otak adalah organ yang paling banyak mengonsumsi energi, dan glukosa merupakan sumber utama energi untuk menjalankan proses kognitif seperti berpikir, memori, dan konsentrasi. Setelah tidur semalam, cadangan glukosa dalam tubuh berkurang, sehingga sarapan menjadi sumber utama untuk mengembalikan kadar glukosa dalam darah dan mendukung kinerja otak (Kristanti, 2019). Tanpa sarapan, kadar glukosa akan menurun, yang dapat menyebabkan penurunan fungsi otak, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan kelelahan mental. Kondisi ini akan sangat mengganggu aktivitas belajar, membuat siswa sulit untuk fokus, dan dapat menurunkan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas akademik (Mardiayah, 2021).

Selain itu, sarapan yang seimbang berperan dalam mengatur kadar insulin dalam tubuh, yang berpengaruh pada metabolisme energi otak (Fletcher dkk., 2017). Dengan asupan glukosa yang cukup, otak dapat bekerja dengan lebih efisien, yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan siswa dalam menerima informasi dan menyelesaikan tugas

akademik dengan baik. Sarapan yang bergizi juga membantu menjaga keseimbangan energi sepanjang hari, mengurangi rasa lapar yang bisa mengganggu konsentrasi, dan meningkatkan daya tahan fisik serta mental. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang sehat sangat penting untuk mendukung kinerja belajarsiswa, karena selain meningkatkan konsentrasi, juga berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar secara keseluruhan.

b. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar

Pada penelitian ini, hubungan antara status gizi dan prestasi belajar dianalisis menggunakan uji korelasi *Gamma*. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar pada siswa SMP IT Darussalamah Kendal tahun ajaran 2024/2025. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Hal ini terlihat dari hasil uji korelasi *Gamma* yang menunjukkan nilai  $p=0,609$ . Dengan kata lain, data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak mendukung adanya keterkaitan antara tingkat status gizi siswa dengan capaian akademis mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan status gizi di kalangan siswa tidak berpengaruh secara langsung terhadap prestasi belajar.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Helena (2023), yang juga menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 17 Medan, dengan nilai  $p=0,209$ . Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Maleke (2015), yang menunjukkan bahwa pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Modinding, status gizi tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar. Meskipun status gizi berperan penting dalam mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan, kedua penelitian ini menyoroti bahwa faktor lain, seperti kebiasaan belajar, motivasi, dan lingkungan pendidikan, memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menentukan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, meskipun status gizi merupakan aspek penting untuk kesehatan fisik, pengaruhnya terhadap prestasi belajar tidak selalu signifikan seperti yang diperkirakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar siswa mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang berperan dalam pencapaian akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek psikologis seperti minat, bakat, dan motivasi belajar. Selain itu, pendekatan belajar yang digunakan siswa, seperti metode dan strategi pembelajaran, juga berdampak penting (Salsabila & Puspitasari, 2020). Lingkungan belajar,

termasuk kualitas fasilitas dan lokasi, turut memengaruhi kenyamanan belajar siswa. Faktor sosial, seperti dukungan keluarga dan orang tua, juga memiliki pengaruh besar terhadap prestasi (Cahyo, 2010). Kombinasi dari semua faktor ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat memengaruhi hasil belajar. Faktor-faktor inilah yang mungkin lebih besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa daripada status gizi pada subyek penelitian di SMP IT Darussalamah Kendal. Jadi, meskipun status gizi penting, faktor-faktor lain ini tampaknya lebih dominan.

Penelitian yang berbeda dengan hasil penelitian ini adalah penelitian Rifatul (2020), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom dengan nilai  $p=0,045$ . Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang erat dengan prestasi belajar siswa, di mana status gizi yang baik dapat mendukung kemampuan akademik siswa. Siswa dengan status gizi kurang atau kekurangan gizi akan mengalami perubahan metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan perkembangan otak. Kekurangan asupan, seperti rendahnya energi dan protein, dapat memengaruhi fungsi hippocampus dan korteks, yang berperan dalam proses pembentukan dan penyimpanan memori. Kondisi status gizi yang tidak optimal menghambat

perkembangan kognitif dan IQ, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan belajar siswa dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka (Masrikhiyah & Octora, 2020).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, yang sekaligus mendukung pencapaian tujuan penelitian dalam memperdalam pemahaman terkait Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP IT Darussalamah Kendal. Adapun poin-poin utama kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa SMP IT Darussalamah Kendal ( $p=0,001$ )
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMP IT Darussalamah Kendal ( $p=0,609$ ). Prestasi belajar bukan hanya dipengaruhi oleh status gizi, namun banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki batasan terkait dengan ruang lingkup dan variabel yang diteliti. Walaupun memberikan

pemahaman awal mengenai dampak kebiasaan sarapan pada siswa SMP IT, penelitian ini belum mencakup faktor-faktor lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap hasil belajar, seperti pola tidur, tingkat stres, dan kondisi sosial serta keluarga. Oleh karena itu, penelitian yang akan datang disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan agar dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa.

## **C. Saran**

### **1. Bagi Siswa**

Berdasarkan temuan penelitian ini, siswa disarankan untuk menjaga kebiasaan sarapan setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sarapan dengan gizi seimbang dapat membantu menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh serta otak untuk beraktivitas dan berkonsentrasi di kelas. Dengan sarapan yang rutin dan bergizi, siswa memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan prestasi belajar karena mereka akan lebih fokus dan tidak mudah lelah selama pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, membangun kebiasaan sarapan yang baik sejak dini menjadi langkah penting untuk mendukung kesuksesan akademik mereka.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti mengenai prestasi belajar dan faktor-faktor lain yang

dapat mempengaruhinya, seperti kualitas tidur, tingkat stres, dan dukungan keluarga. Penelitian yang lebih mendalam dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variabel-variabel tersebut dan bagaimana interaksinya memengaruhi hasil akademik siswa. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan penggunaan metode atau instrumen yang lebih beragam untuk memperoleh data yang lebih akurat dan mendetail. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat dalam mendukung peningkatan prestasi belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alvio, G. (2019). Hubungan antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci tahun 2019. (*Tesis*). Stikes Perintis Padang.
- Amaliyah, N. R. (2022). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Makro dan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Desa dan Kota. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang.
- Anita, Rahmawati. (2014). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol 5 (3) : 168-174.
- Arifin, Z. 2010. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Asih, S. H. M., Nuraeni, A., Ratnasari, & Istiqomah, A. D. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi. *Urecol*, 215–222.
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Azizah, E. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein pada Sarapan, Kualitas Tidur, dan Status Gizi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di SDN 2 Pliken Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2022/2023. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Badi'ah, A. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur dengan Kegemukan pada Remaja Di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang.
- Bundu, S. A. (2017). Pengaruh Motivasi terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia SD Inpres Bangkala II Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.45151> (diakses pada tanggal 12 Mei 2024)
- Cahyo, R. (2010). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Kewirausahaan Siswa Kelas XI SMK N 1 Punggelan Banjarnegara. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/10709/1/6643.pdf> (diakses pada 12 Mei 2024)
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi (1st ed.)*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Dahlan, S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41*. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi, N. P., & Suryani, N. K. (2019). Pengaruh Pemahaman Konsep Matematika terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 145-153.
- Dwijayanti, R. I., Rohmawati, N., & Ningtyias, F. W. (2016). Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Jember. *Jurnal Penelitian Mahasiswa*. Universitas Jember.

- Faiqoh, M. (2023). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang
- Fayasari, A., Sandra, S., Syahadah, M. M., Wulandari, D., & Akbar, R. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177> (diakses pada 12 Mei 2024)
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah dan yang Sederajat*. Jakarta: SEAMEO RECFON
- Giovani, Fahzar. 2021. Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671> (diakses pada 12 Mei 2024)
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170> (diakses pada 13 Mei 2024)
- Halim, R. (2021). *Keseimbangan Nutrisi dalam Kebiasaan Sarapan*. Bandung: Nurani Pustaka.

- Hallstrom L, et al. (2012). Breakfast Habits Among European Adolescents and Their Association with Sociodemographic Factors: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition*. 15 (10): 1879–1889.
- Handayani, N., Jamil, M. D., & Palupi, I. R. (2020). Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 69–78. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.57> (diakses pada 12 Mei 2024)
- Hanita. (2021.)Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu, *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
- Hardiansyah, A., Widiastuti, & Aulia, N. E. (2022). Hubungan antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1-8.
- Hardiansyah, Angga., Hardinsyah., Sukandar, Dadang. (2017). Kesesuaian Konsumsi Pangan Anak Indonesia dengan Pedoman Gizi Seimbang. *Nutri-Sains*. 1(2), 1-11.
- Husnah, Z. B. (2022). Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an: Perspektif Tafsir Al Maraghi. *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 1(1), 26–38.
- Imron, M. (2014). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan (Edisi kedua)*. CV Sagung Seto.
- Iswari, R. S., Arini, F. A., Sandra, L., Purwaningsih, D., & Yuniastuti, A. (2022). *Biokimia gizi*. PT Galiono Digdaya Kawthar.
- Jiwandono, M. (2015). Hubungan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Matematika dengan Prestasi Belajar Ilmu Statika dan Tegangan Siswa Kelas X Program Keahlian Teknik Gambar Bangunan di

- SMK Negeri 1 Pajangan. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendikbud RI. (2024). *Kajian Akademik Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2015). *Buku Kesehatan Ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristanti, N. (2019). Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 110-119.
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2016). Hubungan antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3), 112–117.
- Kusprasetya, Maudi Trini., Kustiyah, Lilik. (2016). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor. *Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lombardo, M., Feraco, A., Armani, A., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Bellia, A. (2024). Gender Differences in Body Composition, Dietary Patterns, and

Physical Activity: Insights from a Cross-Sectional Study. *Frontiers in Nutrition*, 11.

- Majid, A. (2012). *Penilaian hasil belajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Maleke, V. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Modinding. *Jurnal E-Clinic*, 3(3), 749.
- Mardiyah, Indah Ainun (2021) Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Swasta Al-Manar Kecamatan Hamparan Perak. *Skripsi thesis*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Remaja terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256> (diakses pada 14 Mei 2024)
- Mawarni, E. E. (2017). Edukasi Gizi: Pentingnya Sarapan Sehat bagi Anak Sekolah. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107.
- Muharrom, M. A. (2017). Perilaku Siswa Kelas X tentang Kebutuhan Asupan Gizi di SMAN 1 Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3557/1/> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Munthofiah, D. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Skripsi*. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Noviyanti, retno D., & Kusudaryanti, D. P. D. (2018). *Pentingnya Sarapan Pagi*. Yogyakarta : Nuha Medika Yogyakarta.

- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Aggregate Anak Sekolah di SDN 205 Kota Jambi. *Medic*, 2(1), 17–20.
- Nurwijayanti, Radono, P., & Fazrin, I. (2019). Analisa Pengetahuan, Penyakit Infeksi, Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di STIKES Surya Mitra Husada Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), 70–75.
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *JRG: Jurnal Riset Gizi*, Vol. 8(1), 32-36.
- OECD. (2023). Equity in education in PISA 2022. In PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in education (Vol. 1). [https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2022-results-volume-i\\_03c74bdd-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2022-results-volume-i_03c74bdd-en) (diakses pada 12 Mei 2024)
- Pakar Gizi Indonesia. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi (Cetakan Pe)*. EGC.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2018). *Penilaian status gizi*. Kemenkes RI.
- Permenkes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859> (diakses 16 Mei 2024)
- Pristanti, D. L., Mayadi, S., & Endriana, N. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas XI. *Jurnal Ilmiah Profesi*

*Pendidikan*, 8(3), 1261–1270.  
<https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1395> (diakses 14 Mei 2024)

- Pritasari., Damayanti., Lestari. (2017). *Bahan Ajar Gizi; Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu, D. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Begadai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 809–820.
- Purnamasari, I. (2013). Pengetahuan dan Sikap Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK 3 Klaten. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnaningtyas, A. (2010). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Seni Budaya. *Journal of Arts Research and Education*.
- Putri, A. R. (2024). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*, 3, 1–47.
- Putri, S., Halizah, R. (2024). Berat Badan, Asupan Energi, dan Status Gizi Tinggi Badan menurut Usia Berkorelasi dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Nutri-Sains : Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 8 (1), 61-70.
- Raharjati, T. M., Hidayati, L., & Muwakhidah. (2023). Asupan dan Status Gizi Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo Talitha Miftah Raharjati. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(3), 589–595.
- Rahman, E., Fibiyyola, & Mahmudah. (2023). Status Gizi dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1). <https://ojs.uniska->

[bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/11046](http://bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/11046) (diakses 14 Mei 2024)

- Rahman, I. (2022). *Gizi Seimbang dalam Pola Makan Harian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar*, 289–302.
- Ramadhani, T. F., & Fourianalistyawati, E. (2015). Hubungan antara Sikap terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Berat Badan pada Siswa SD “X.” *Psibernetika*, 8(1), 1–18.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990> (diakses 14 Mei 2024)
- Rizal, Y. (2017). Perilaku Moral Remaja dalam Perspektif Budaya. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 35. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v1i1.6050> (diakses 26 Mei 2024)
- Ropii, M., & Fahrurrozi, M. (2017). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosyid, M. Z., Mustajab, & Abdullah, A. R. (2019). *Prestasi Belajar*. Malang : Literasi Nusantara Abadi.
- Ruhmanto, D., & Eka Ramadhan, G. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 183–191. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172> (diakses 14 Mei 2024)

- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar. *Pandawa : Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 2(2), 278–288.
- Sari, D. P., & Jannah, A. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 85-92.
- Sarosa, Samiaji. 2021. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : PT Kanisius.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (Cet. 11, Vol. 15)*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholichah, F., Hayati, N., & Hakimi, A. N. Q. (2023). Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 4(2), 32-36.
- Sidabutar, H. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 17 Medan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 03(01), 1–11.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharman. (2018). Tes sebagai Alat Ukur Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10, 93–115.
- Sulistyoningsih, Haryani. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi*,

*Kesehatan*, 2(1), 95–100.  
<https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242> (diakses pada 23 Mei 2024)

- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Susilowati., Kuspriyanto.(2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan (cetakan pertama)*. PT Refika Aditama.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak : IAIN Pontianak Press
- Widi, R. (2011). Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognathic (J.K.G. Unej)*, 8(1), 27–34.
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Surakarta. *University Research Colloquium*, 66–74.
- Widiastuti, D. (2020). Hubungan pola belajar dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(1), 45-56.)
- Wijayanto, S. K. K., Sarbini, D., & Rakhma, L. R. (2014). Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta. *Diploma thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Willett, W. C. (2012). *Nutritional Epidemiology (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- Yuniarsih, Dwi. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*. 2 (11), 1448-1459.

- Yuniarti, A. M., Syurandhari, D. H., & Amanah, S. (2019). Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan Yayasan Permata Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional*, 291–295.
- Zikrillah, Widya. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Jajan, Pendapatan Orang Tua dan Status Gizi serta Kaitanya dengan Prestasi Belajar Anak SD Negeri 10 Painan Timur. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430811 Semarang 50185  
Email: [ipk@uwalisongo.ac.id](mailto:ipk@uwalisongo.ac.id); Website: [ipk.uwalisongo.ac.id](http://ipk.uwalisongo.ac.id)

Nomor : 5754/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2024 Semarang, 16 Oktober 2024  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.  
Kepala Sekolah SMP IT Darussalamah Kendal

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

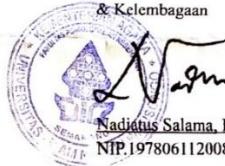
Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Ilya Khoirunnisa  
NIM : 2007026073  
Program Studi : Gizi  
Semester : IX  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP IT Darussalamah Kendal

Waktu Penelitian : 23-25 Oktober 2024  
Lokasi Penelitian : SMP IT Darussalamah Kendal

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
& Kelembagaan



Nadjetus Salama, Ph.D  
NIP.197806112008012016

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 2 *Formulir Persetujuan*

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama :
2. Umur :
3. Kelas :
4. Nomor Whatsapp :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan risiko yang mungkin terkait dengan penelitian berjudul "**Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP IT Darussalamah Kendal**" yang dilakukan oleh Ilya Khoirunnisa Saya memahami bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa dikenakan sanksi atau kerugian. Saya juga telah diberi kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban yang memadai terkait penelitian ini.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian tersebut dan memberikan informasi yang diperlukan, dengan jaminan bahwa kerahasiaan data pribadi saya akan dijaga sepenuhnya sesuai ketentuan yang berlaku.

Kendal, ..... November 2024

( ..... )

### Lampiran 3 *Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif*

#### **Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif**

##### **Petunjuk pengisian:**

1. **Waktu Sarapan:** Sarapan adalah makanan pertama yang Anda konsumsi setelah bangun tidur, biasanya sebelum pukul 10.00 pagi.
2. **Kelompok Makanan:** Kuesioner ini dibagi menjadi beberapa kelompok bahan makanan. Isi setiap kelompok dengan frekuensi dan jumlah porsi makanan yang Anda konsumsi saat sarapan.
3. **Cara Pengisian Tabel:**
  - a. **Frekuensi Konsumsi:** Di kolom frekuensi, Anda diminta mengisi seberapa sering Anda mengonsumsi makanan tersebut saat sarapan. Pilih frekuensi konsumsi dari opsi berikut:
  - b. **Porsi Tiap Kali Konsumsi:** Setelah memilih frekuensi, isilah jumlah porsi yang Anda konsumsi saat sarapan. Anda bisa menggunakan satuan porsi yang sesuai, seperti:
    - 1) **URT** (Ukuran Rumah Tangga): Misalnya sendok makan, piring, gelas, dll.
    - 2) **Gram:** Jika memungkinkan untuk mengukur dalam berat gram.
  - c. **Cara Memasak:** Di kolom terakhir, tuliskan cara memasak bahan makanan tersebut jika relevan, misalnya digoreng, direbus, dipanggang, dll.

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam....						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Gram	
<b>Kelompok Padi-padian dan Umbi</b>									
Nasi									
Nasi Merah									
Jagung									
Singkong									
Ubi									
Kentang									
<b>Kelompok Protein Nabati</b>									
Tahu									
Tempe									
<b>Kelompok Protein Hewani</b>									
Daging Merah									

Daging									
Unggas									
Ikan									
Telur									
Nugget									
Sosis									
Udang									
Kerang									
Bakso									
Kornet									
Susu									
Yoghurt									
Keju									
Sayuran									
Bayam									
Brokoli									
Buncis									
Daun Singkong									
Gambas									

Kacang Kapri									
Kacang Panjang									
Kangkung									
Kembang Kol									
Kol									
Labu siam									
Nangka muda									
Sawi									
Tauge									
Terong									
Wortel									
Buah-buahan									
Apel									
Alpukat									
Duku									
Durian									

Jambu Biji									
Jeruk									
Kedondong									
Mangga									
Manggis									
Nanas									
Pepaya									
Pisang									
Rambutan									
Salak									
Semangka									
Lemak dan Minyak									
Margarin									
Lain-lainnya									

Lampiran 4 *Kuesioner Kebiasaan Sarapan*

**KUESIONER PENILAIAN KEBIASAAN SARAPAN PADA  
REMAJA**

Nama :

Kelas :

Usia :

Hari/tanggal pengisian :

1. Lengkapi formulir identitas responden dengan informasi yang benar!
2. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, kemudian berikan tanda centang pada kolom jawaban yang sesuai. Jika ada pernyataan yang kurang jelas, jangan ragu untuk bertanya!!

Keterangan :

Selalu/sangat setuju (>4 kali/minggu)	Kadang-kadang/kurang setuju
Sering/setuju(2-3 kali/minggu)	(1 kali/minggu)
	Tidak Pernah/ tidak setuju
	(0 kali/minggu)

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Selalu</b>	<b>Sering</b>	<b>Kadang-kadang</b>	<b>Tidak pernah</b>
1.	Saya biasa makan sarapan setiap pagi sebelum memulai aktivitas sehari-hari.				
2.	Saya sering sarapan pagi antara pukul 06.00 hingga 09.00				
3.	saya sering sarapan pagi setiap hari dalam seminggu terakhir				
4.	Setiap kali saya tidak sarapan, saya membeli makanan di sekolah sebagai pengganti.				
5.	Saya selalu mengonsumsi sarapan pagi yang terdiri dari nasi, protein hewani (seperti ayam atau telur), protein nabati (seperti tahu atau tempe), sayur, dan buah.				
6.	Saya selalu menyertakan buah dalam sarapan pagi saya.				
7.	Saya menyertakan sayuran dalam menu sarapan pagi saya.				

8.	Saya mengonsumsi sarapan pagi yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah dengan nutrisi yang tepat.				
9.	Saya mengonsumsi sumber protein seperti tahu, tempe, daging, dan telur.				
10.	Saya percaya bahwa sarapan sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar.				
11.	Saya merasa lebih segar dan bersemangat setelah sarapan pagi sebelum belajar di kelas.				
12.	Saya percaya bahwa sarapan pagi dapat membantu meningkatkan hasil belajar lebih baik dibandingkan jika tidak sarapan.				
13.	Saya merasa bahwa sarapan dapat mempengaruhi kinerja otak, khususnya daya				

	ingat, yang mendukung prestasi anak.				
1 4.	Seberapa sering bahan makanan yang tersedia di pondok pesantren memenuhi kebutuhan harian para santri?				
1 5.	Saya sering mendapatkan uang jajan lebih untuk membeli makanan sebagai pengganti sarapan.				
1 6.	Jika saya tidak sarapan pagi di rumah atau asrama, saya selalu membawa bekal makanan ke sekolah.				
1 7.	Saya melewatkan sarapan karena tidak suka dengan menu yang tersedia.				
1 8.	Saya melewatkan sarapan pagi karena alasan kesehatan, seperti menjalani diet tertentu.				
1 9.	Saya melewatkan sarapan karena bangun terlambat.				
2 0.	Saya tidak sempat sarapan karena harus bergegas akibat jarak				

	rumah dan sekolah yang cukup jauh.				
2 1.	Saya sering tidak sarapan pagi karena kurangnya nafsu makan di waktu tersebut.				
2 2.	Saya melewatkan sarapan pagi karena sarapan di pondok atau asrama sudah habis.				
2 3.	Jika saya melewatkan sarapan, saya cenderung makan lebih banyak saat makan siang dan malam.				
2 4.	Menurut saya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, rasa lelah, dan kantuk.				
2 5.	Jika saya melewatkan sarapan, saya merasa lapar selama pelajaran sehingga sulit untuk berkonsentrasi.				

Lampiran 5 *Master Data*

No	Nama	U	JK	KLS	KS	KT	KL	BB	TB	IMT/U	SG	RRN	PB	N	KKS
1	MFA	13	L	7A	B	B	B	38	1,45	-0,165	N	79,6	B	75	B
2	AAR	13	L	7A	K	B	B	35	1,37	0,104	N	47,9	K	64	C
3	RDP	13	L	7A	K	K	B	28	1,33	-1,16	N	50,2	K	57	C
4	AY	13	L	7A	K	K	B	32	1,42	-1,24	N	44,8	K	60	C
5	AAR2	13	L	7A	K	K	K	32	1,36	0,75	N	45,5	K	54	C
6	ZMHZ	13	L	7A	K	B	K	68	1,48	5,25	O	60,6	C	59	C
7	AB	14	L	7A	C	B	K	28	1,36	-2,035	GK	75,5	B	75	B
8	GAS	13	L	7A	K	K	K	32	1,42	-1,325	N	53,7	K	59	C
9	VAP	13	P	7B	C	B	B	44	1,55	-0,318	N	75,2	B	78	B
10	LKK	13	P	7B	K	K	B	33	1,46	-1,404	N	56,2	C	75	B
11	MS	13	P	7B	B	B	B	42	1,56	-0,7	N	75,3	B	77	B
12	MKP	13	P	7B	K	K	K	42	1,47	0,19	N	58,3	C	81	B
13	AFQF	13	P	7B	K	K	B	44	1,47	0,56	N	68,3	C	79	B
14	SAR	13	P	7B	B	B	B	50	1,52	0,93	N	80,8	B	82	B
15	KPP	13	P	7B	K	K	K	46	1,47	0,753	N	66	C	60	B
16	ANS	13	L	8A	B	B	K	36	1,48	-1,027	N	75,0	B	57	C
17	NRV	14	L	8A	K	B	K	38	1,51	-1,19	N	50,9	K	58	C
18	LPA	14	L	8A	K	K	K	49	1,65	-0,515	N	40,6	K	55	C
19	RS	13	L	8A	K	B	K	41	1,45	0,5	N	46,3	K	60	C
20	FAR	13	L	8A	K	K	B	34	1,49	-1,915	N	50,1	K	66	C
21	KFP	13	L	8A	K	B	K	43	1,62	-1,094	N	32,5	K	62	C
22	WTH	13	L	8A	K	B	K	30	1,39	-1,572	N	41,4	K	68	C

23	DMK	13	L	8A	K	K	K	34	1,35	0,15	N	37,7	K	62	C
24	MTA	13	L	8A	K	B	K	36	1,51	-1,33	N	45,5	K	66	C
25	AZA	13	L	8A	C	B	K	32	1,44	-1,43	N	60,3	K	62	C
26	MFN	14	L	8A	B	B	K	42	1,56	-0,683	N	75,1	B	76	B
27	YFA	13	L	8A	K	B	K	49	1,48	1,603	OW	38,8	K	64	C
28	MHN	13	P	8B	K	K	K	38	1,53	-1,2	N	64,4	C	67	C
29	HNP	13	P	8B	B	B	B	40	1,56	-1,11	N	75,4	B	76	B
30	ANSP	13	P	8B	K	K	B	54	1,47	2,1	O	54,6	K	57	C
31	FIP	13	P	8B	K	K	B	56	1,48	2,28	O	64,2	C	77	B
32	NAS	13	P	8B	K	K	B	55	1,51	1,75	OW	50,9	K	56	C
33	FYA	13	P	8B	K	K	B	39	1,54	-1,02	N	63,2	C	73	C
34	AQA	14	P	8B	B	B	B	55	1,57	1,14	OW	75,0	B	79	B
35	VM	13	P	8B	K	K	B	50	1,55	0,6	N	68,5	C	63	C
36	RDR	13	P	8B	K	K	B	51	1,53	1,06	OW	68,5	C	72	C
37	ATH	14	L	9A	C	B	K	53	1,59	0,78	N	68,2	C	65	C
38	AAM	14	L	9A	K	K	K	44	1,63	1,25	OW	67,1	C	60	C
39	FMH	15	L	9A	B	B	K	53	1,68	0,4	N	75,0	B	76	B
40	FBM	14	L	9A	B	B	K	47	1,40	1,85	OW	82,2	B	75	B
41	FA	15	L	9A	C	B	K	52	1,54	1,14	OW	75,5	B	65	C
42	SAP	15	L	9A	K	K	K	56	1,62	0,82	N	56,5	K	65	C
43	BSP	14	L	9A	B	B	K	69	1,70	1,78	OW	77,6	B	75	B
44	MZA	14	L	9A	K	B	K	51	1,59	0,46	N	49,1	K	48	K
45	MMI	14	L	9A	K	K	K	52	1,60	0,46	N	46,0	K	59	C
46	FS	14	P	9B	B	B	K	36	1,47	-1,29	N	82,9	B	75	B

47	DMS	14	P	9B	C	B	B	40	1,46	-0,3	N	75,1	B	76	B
48	AAB	14	P	9B	B	B	B	45	1,55	0,47	N	75,0	B	64	C
49	FAA	14	P	9B	B	B	B	41	1,41	0,32	N	76,0	B	75	B
50	SH	14	P	9B	C	B	B	45	1,55	0,47	N	80,9	B	75	B
51	IA	15	P	9B	C	B	B	39	1,42	0,35	N	75,4	B	79	B
52	AH	14	P	9B	C	B	B	52	1,51	1,07	OW	63,2	C	77	B
53	NHWP	15	P	9B	K	K	B	47	1,52	-0,46	N	54,6	K	74	B
54	AA	14	P	9B	B	B	B	42	1,51	2	O	75,4	B	81	B
55	AAR	14	P	9B	B	B	B	56	1,47	0,35	N	76,3	B	84	B

Keterangan:

U	: Umur	BB	: Berat Badan	OW	: Overweight
JK	: Jenis Kelamin	TB	: Tinggi Badan	GK	: Gizi Kurang (Kurus)
KLS	: Kelas	SG	: Status Gizi	RRN	: Rata-rata Nilai
KS	: Kebiasaan Sarapan	N	: Normal	PB	: Prestasi Belajar
B	: Baik	O	: Obesitas	N	: Nilai
K	: Kurang	C	: Cukup	KT	: Kuantitas
KKS	: Kuesioner Kebiasaan Sarapan	KL	: Kualitas		

## Lampiran 6 *Analisis Data*

### 1. Karakteristik Umur Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13 Tahun	31	56,4	56,4	56,4
14 Tahun	19	34,5	34,5	90,9
15 Tahun	5	9,1	9,1	100,0
Total	55	100,0	100,0	

### 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	29	52,7	52,7	52,7
Perempuan	26	47,3	47,3	100,0
Total	55	100,0	100,0	

### 3. Karakteristik Kelas responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7A	8	14,5	14,5	14,5
7B	7	12,7	12,7	27,3
8A	12	21,8	21,8	49,1
8B	9	16,4	16,4	65,5
9A	9	16,4	16,4	81,8
9B	10	18,2	18,2	100,0
Total	55	100,0	100,0	

### 4. Analisis Univariat Kebiasaan sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	15	27,3	27,3	27,3
Cukup	9	16,4	16,4	43,6
Kurang	31	56,4	56,4	100,0
Total	55	100,0	100,0	

5. Analisis Univariat Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurus	1	1,8	1,8	1,8
Normal	41	74,5	74,5	76,4
Overweight	10	18,2	16,4	92,7
Obesitas	3	5,4	7,3	100,0
Total	55	100,0	100,0	

6. Analisis Univariat Prestasi Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	21	38.2	38.2	38.2
Cukup	13	23.6	23.6	61.8
Kurang	21	38.2	38.2	100.0
Total	55	100.0	100.0	

7. Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar

		Tingkat Kebiasaan Sarapan			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Tingkat Prestasi Belajar	Baik	15	6	0	21
	Cukup	0	3	10	13
	Kurang	0	0	21	21
Total		15	9	31	55

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>		Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Gamma	1.000	.000	18.956	.000
N of Valid Cases	55				

### 8. Analisis Bivariat Status Gizi terhadap Prestasi Belajar

		Tingkat Status Gizi				Total
		Kurus	Normal	Overweight	Obesitas	
Tingkat Prestasi Belajar	Baik	1	15	4	1	21
	Cukup	0	8	3	2	13
	Kurang	0	18	3	0	21
Total		1	41	10	3	55

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.	
Ordinal by Ordinal	Gamma	-.110	.214	-.511	.609
N of Valid Cases	55				

# Lampiran 7 Bukti Pengisian Lembar Kuesioner

## LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : F. A. S.
2. Umur : 19 thn
3. Kelas : X/ B
4. Nomor Whatsapp : -

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud , tujuan dan prosedur penelitian oleh peneliti, maka saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP IT Darussalam Kendal" yang dilakukan oleh Ilya Khoirunnisa. Dengan surat pernyataan ini menyatakan bahwa saya bersedia memberikan keterangan yang diperlukan tanpa paksaan dari pihak lain terkait data penelitian.

Dengan demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, semoga bermanfaat demi terlaksananya penelitian ini.

Kendal, 23-10-2024

  
( F. A. S. )

## LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : F. A. S.
2. Umur : 19 thn
3. Kelas : X/ B
4. Nomor Whatsapp : -

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud , tujuan dan prosedur penelitian oleh peneliti, maka saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP IT Darussalam Kendal" yang dilakukan oleh Ilya Khoirunnisa. Dengan surat pernyataan ini menyatakan bahwa saya bersedia memberikan keterangan yang diperlukan tanpa paksaan dari pihak lain terkait data penelitian.

Dengan demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, semoga bermanfaat demi terlaksananya penelitian ini.

Kendal, 23-10-2024

  
( F. A. S. )

## LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : F. A. S.
2. Umur : 19 thn
3. Kelas : X/ B
4. Nomor Whatsapp : -

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud , tujuan dan prosedur penelitian oleh peneliti, maka saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP IT Darussalam Kendal" yang dilakukan oleh Ilya Khoirunnisa. Dengan surat pernyataan ini menyatakan bahwa saya bersedia memberikan keterangan yang diperlukan tanpa paksaan dari pihak lain terkait data penelitian.

Dengan demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, semoga bermanfaat demi terlaksananya penelitian ini.

Kendal, 23-10-2024

  
( F. A. S. )

## KUESIONER PENELITIAN

### A. Identitas Responden

- Nama : F. A. S.  
Umur : 19 thn  
Kelas : X/ B  
Hari/tanggal pengisian : 28 Oktober 2024

### B. Petunjuk Penggunaan

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap!
2. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan cermat, kemudian jawab dengan mencentang pada kolom jawaban, jika terdapat pernyataan yang kurang jelas silahkan tanyakan!

### C. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Keterangan :

- Selalu (5 kali/minggu) Kadang-kadang (1 kali/minggu)  
Sering (2-3 kali/minggu) Tidak Pernah (0 kali/minggu)

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Saya terbiasa sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas sehari-hari		✓		
2.	Saya sering sarapan pagi di antara jam 06.00 sampai 09.00		✓		
3.	Saya selalu sarapan pagi setiap hari dalam seminggu tersebut			✓	
4.	Setiap kali saya melakukan sarapan, saya memilih makanan di sekolah sebagai pilihannya				✓
5.	Saya selalu menggunakan sarapan pagi dengan menu yang mencakup nasi, protein hewani (daging ayam atau telur), protein nabati (seperti tahu atau tempe), sayur, dan buah			✓	
6.	Saya selalu menggunakan buah setiap pagi saat sarapan				✓
7.	Saya menggunakan sayuran dalam menu sarapan pagi	✓			





Kuesioner Food Frequency Semi Kuantitatif

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Tanggal Lahir :  
 Kelas :

Petunjuk pengisian:

- Waktu Sarapan:**  
Sarapan adalah makanan pertama yang Anda konsumsi setelah bangun tidur, biasanya sebelum pukul 10.00 pagi.
- Kelompok Makanan:**  
Kuesioner ini dibagi menjadi beberapa kelompok bahan makanan. Isi setiap kelompok dengan frekuensi dan jumlah porsi makan yang Anda konsumsi saat sarapan.
- Cara Pengisian Tabel:**
  - Frekuensi Konsumsi:**  
Di kolom frekuensi, Anda diminta mengisi seberapa sering Anda mengonsumsi makanan tersebut saat sarapan. Pilih frekuensi konsumsi dari opsi berikut:
    - Porsi Tipikal Konsumsi:**  
Setelah memilih frekuensi, pilih jumlah porsi yang Anda konsumsi saat sarapan. Anda bisa menggunakan satuan porsi yang sesuai seperti:
      - URUT (Ukuran Rumah Tangga): Misalnya sendok makan, piring, gelas, dll.
      - Gram: Jika memungkinkan untuk mengukur dalam berat gram.
    - Cara Memasak:**  
Di kolom terakhir, tuliskan cara memasak bahan makanan tersebut jika relevan, misalnya digoreng, direbus, dipanggang.

Kuesioner Food Frequency Semi Kuantitatif

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Tanggal Lahir :  
 Kelas :

Petunjuk pengisian:

- Waktu Sarapan:**  
Sarapan adalah makanan pertama yang Anda konsumsi setelah bangun tidur, biasanya sebelum pukul 10.00 pagi.
- Kelompok Makanan:**  
Kuesioner ini dibagi menjadi beberapa kelompok bahan makanan. Isi setiap kelompok dengan frekuensi dan jumlah porsi makanan yang Anda konsumsi saat sarapan.
- Cara Pengisian Tabel:**
  - Frekuensi Konsumsi:**  
Di kolom frekuensi, Anda diminta mengisi seberapa sering Anda mengonsumsi makanan tersebut saat sarapan. Pilih frekuensi konsumsi dari opsi berikut:
    - Porsi Tipikal Konsumsi:**  
Setelah memilih frekuensi, pilih jumlah porsi yang Anda konsumsi saat sarapan. Anda bisa menggunakan satuan porsi yang sesuai, seperti:
      - URUT (Ukuran Rumah Tangga): Misalnya sendok makan, piring, gelas, dll.
      - Gram: Jika memungkinkan untuk mengukur dalam berat gram.
    - Cara Memasak:**  
Di kolom terakhir, tuliskan cara memasak bahan makanan tersebut jika relevan, misalnya digoreng, direbus, dipanggang.

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam ...					Porsi tipikal konsumsi		Paling sering dimakan dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<1x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URUT (Ukuran Rumah Tangga)	
Kelompok Paduan dan Lemak								
Nasi		✓					12 sendok	160 gr
Nasi Merah								
Jagung								
Singkong					✓		1/2 mangkuk	160 gr
Ubi								
Kentang								
Kelompok Protein Nabati								
Tahu		✓					2/3 sendok	80 gr
Tempe		✓					2/3 sendok	80 gr
Kelompok Protein Hewani								
Daging Merah							1/2 piring	80 gr/100 gr
Daging Unggas					✓		1/2 piring	80 gr
Ikan					✓		1/2 piring	80 gr
Telur								
Nugget			✓				1 biji	50 gr
Sosis								
Udang					✓		1/2 piring	80 gr
Kerang					✓		1/2 piring	80 gr
Bakso					✓		1/2 piring	80 gr
Kemut					✓		1/2 piring	80 gr
Susu					✓		1/2 gelas	120 ml
Yoghurt								
Kacang					✓		2 sendok	160 gr
Sayuran								
Bayam		✓					1 sendok	160 gr
Brokoli		✓						
Buncis		✓						
Dada Singkong		✓						

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam ...					Porsi tipikal konsumsi		Paling sering dimakan dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<1x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URUT (Ukuran Rumah Tangga)	
Kelompok Paduan dan Lemak								
Nasi								
Nasi Merah								
Jagung								
Singkong								
Ubi								
Kentang								
Kelompok Protein Nabati								
Tahu								
Tempe			✓				1 sendok	160 gr
Kelompok Protein Hewani								
Daging Merah								
Daging Unggas								
Ikan								
Telur								
Nugget								
Sosis								
Udang								
Kerang								
Bakso								
Kemut								
Susu								
Yoghurt								
Kacang								
Sayuran								
Bayam								
Brokoli								
Buncis			✓				1 sendok	160 gr
Dada Singkong								

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasuk Dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Gram	
Cambur									
Kacang Kacip									
Kacang Panjang									
Kacang Panjang									
Kembang Kiri									
Kel									
Lahu sam									
Nangka muda									
Sawi									
Tempe									
Tongkol									
Wortel									
Bubur-buburan									
Apel									
Alpukat									
Duku									
Durian									
Jambu Biji									
Jeruk									
Kedondong									
Mangga									
Mangga									
Nanas									
Papaya									
Pisang									
Rambutan									
Salak									
Semangka									

*1/2 cup, 100g, 200g*

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasuk Dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Gram	
Cambur									
Kacang Kacip									
Kacang Panjang									
Kacang Panjang									
Kembang Kiri									
Kel									
Lahu sam									
Nangka muda									
Sawi									
Tempe									
Tongkol									
Wortel									
Bubur-buburan									
Apel									
Alpukat									
Duku									
Durian									
Jambu Biji									
Jeruk									
Kedondong									
Mangga									
Mangga									
Nanas									
Papaya									
Pisang									
Rambutan									
Salak									
Semangka									

**Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif**

Nama : *...*  
 Jenis Kelamin : *Perempuan*  
 Tanggal Lahir : *25 April 2019*  
 Kelas : *12B*

**Petunjuk pengisian:**

- Waktu Sarapan:** Sarapan adalah makanan pertama yang Anda konsumsi setelah bangun tidur, biasanya sebelum pukul 10.00 pagi.
- Kelompok Makanan:** Kuesioner ini dibagi menjadi beberapa kelompok bahan makanan. Isi setiap kelompok dengan frekuensi dan jumlah porsi makanan yang Anda konsumsi saat sarapan.
- Cara Pengisian Tabel:**
  - Frekuensi Konsumsi:** Di kolom frekuensi, Anda diminta mengisi seberapa sering Anda mengonsumsi makanan tersebut saat sarapan. Pilih frekuensi konsumsi dari opsi berikut:
  - Porsi Tiap Kali Konsumsi:** Setelah memilih frekuensi, isilah jumlah porsi yang Anda konsumsi saat sarapan. Anda bisa menggunakan satuan porsi yang sesuai, seperti:
    - 1) **URT** (Ukuran Rumah Tangga): Misalnya sendok makan, piring, gelas, dll.
    - 2) **Gram**: Jika memungkinkan untuk mengukur dalam berat gram.
  - Cara Memasak:** Di kolom terakhir, tuliskan cara memasak bahan makanan tersebut jika relevan, misalnya digoreng, direbus, dipanggang.

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasuk Dengan cara
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Gram	
Kelompok Padi-padian dan Umbi									
Nasi	10	✓							100g
Nasi Merah									
Jagung									
Singkong									
Ubi									
Kentang									
Kelompok Protein Nabati									
Tahu	25	✓							100g
Tempe	25	✓							100g
Kelompok Protein Hewan									
Daging Merah	50			✓					100g
Daging Unggas	10			✓					100g
Ikan	10	✓							100g
Telur	10	✓							100g
Nugget									
Sosis									
Loleng									
Kerang									
Bakso	10				✓				100g
Kornet									
Saus									
Yoghurt									
Kayu									
Suyuan									
Bayam	10				✓				100g
Brokoli	4								100g
Buncis	1								100g
Dum Singkong	1								100g

Bahan Makanan	Seberapa Sering Anda Sarapan dalam....						Pen U (U) Ba Tar
	1x/hari	4-6x/minggu	3x/minggu	<3x/minggu	2 minggu sekali	Tidak Pernah	
Gambas					✓		3. 00
Kacang Kapri					✓		3. 00
Kacang Panjang					✓		3. 00
Kangkung							3. 00
Kembang Koi					✓		
Kol					✓		
Labu siam							
Naangka muda					✓		3. 00
Sawi					✓		3. 00
Tauge					✓		3. 00
Terong					✓		3
Wortel					✓		3
Buah-buahan							
Apel							
Alpukat							
Duku							
Durian							
Jambu Biji							
Jeruk					✓		3. 00
Kedondong							
Mangga							
Manggis							
Nanas							
Pepaya					✓		3. 00
Pisang							
Rambutan							
Salak							
Semangka							

Lampiran 8 *Dokumentasi*



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Pengisian Informed Consent



Pengisian Informed Consent

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

### A. Identitas Diri

Nama : Ilya Khoirunnisa  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir: Kendal, 11 Maret 2001  
Alamat : Tercel, RT 03 RW 06, Limbangan,  
kec. Limbangan, kab. Kendal, Jawa  
Tengah  
No. HP : 088980811644  
Email : ilyanisaa11@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. TK Kartini (2005-2007)
  - b. MI NU 38 Limbangan (2007-2013)
  - c. SMPN 1 Limbangan (2013-2016)
  - d. SMAN 1 Limbangan (2013-2019)
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Praktik Kerja Gizi RS Charlie Hospital Kendal (2023)
  - b. Praktik Kerja Gizi Puskesmas Ngaliyan Semarang (2023)