

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN DURASI TIDUR  
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR  
DI SD NEGERI 1 NGAWEN MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)



**Sa'adatu Ad Daraini**

**1907026068**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
2023**



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

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang  
Penulis : Sa'adatu Ad Daraini  
NIM : 1907026068  
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 20 Desember 2023

#### DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si  
NIP. 198903232019031001

Penguji II,

Dr. Darmu'in, M.Ag  
NIP. 196404241993031003

Pembimbing I,

Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi  
NIP. 198601202016012901

Pembimbing II,

Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc  
NIP. 199004192018012002

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sa'adatu Ad Daraini

NIM : 1907026068

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar  
pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang  
dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 November 2023

Pembuat Pernyataan,



Sa'adatu Ad Daraini

NIM: 1907026068

## NOTA PEMBIMBING

Tgl : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada,

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan  
Kesehatan UIN Walisongo  
Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Sa'adatu Ad Daraini

NIM : 1907026068

Fak./Jur : Psikologi dan Kesehatan/ Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang

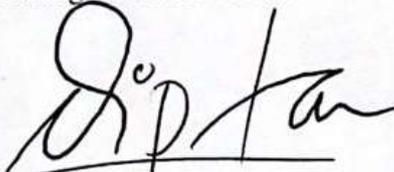
Kami memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 29 November 2023

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi



Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi

NIP. 198601202016012901

Bidang Metodologi dan Tata Tulis



Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc

NIP. 199004192018012002

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas limpahan nikmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang. Sholawat dan salam penulis sampaikan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya, semoga kita semua dapat memperoleh syafa'atnya kelak di hari kiamat.

Penulisan skripsi dilakukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program studi gizi pada fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang. Selama proses belajar dan penyusunan tugas akhir ini penulis banyak sekali menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Dr. Dina Sugiarti, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi selaku Sekretaris Jurusan Prodi Gizi dan Penguji II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi
4. Ibu Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan bagi penulis
5. Ibu Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan bagi penulis
6. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si dan Dr. Darmu'in M.Ag selaku Dosen Penguji skripsi, yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk menguji skripsi dan memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini

7. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta arahan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi dan UIN Walisongo Semarang
8. Segenap Dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang yang telah membekali pengetahuan dan ilmu selama perkuliahan
9. Pihak dari SD Negeri 1 Ngawen Magelang, yang telah memberikan izin serta membantu terlaksananya penelitian
10. Kedua orang tua penulis yang tercinta, Bapak Sulistyono dan Ibu Innayatul Hamidah yang selalu memberikan dukungan baik secara material maupun moral. Terimakasih yang tak terhingga atas kasih sayang yang diberikan dan doa yang dipanjatkan selama membesarkan dan merawat penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan hingga program sarjana. Semoga Allah SWT selalu melindungi setiap Langkah Papah dan Mamah dimanapun berada
11. Adik penulis yang tersayang, Achmad Syarif Hidayat yang selalu memberikan dukungan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini
12. Keluarga terdekat penulis yang terkasih, Om Agung dan Mbak Kaka. Terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
13. Teman-teman sekaligus keluarga penulis yang telah setia kebersamaan penulis sejak pertama kali bertemu hingga kini, Sofiya, Desi, Setyana, Rahesa, Nailis, Fatma, Tsalsa, Anggun, Napi, Muna, Putri, Peni, Siska, Tipluk. Terima Kasih sudah menjadi tempat ternyaman untuk berbagi cerita baik suka maupun duka
14. Teman-teman kelas Gizi C 2019 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaan yang telah kita lalui bersama selama 4 tahun perkuliahan ini. Semoga segala memori yang ada dapat menjadi kenangan indah sampai hari tua nanti dan semoga kita semua dapat meraih cita-cita dan diberikan kesuksesan.
15. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena itu saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi penyusunan karya ilmiah

selanjutnya yang lebih baik. Selain itu, besar harapan bahwa apa yang telah penulis kerjakan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, peneliti lain, pembaca umum dan semua pihak. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Semarang, 19 November 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sa'adatu Ad Daraini', written in a cursive style.

Sa'adatu Ad Daraini

NIM: 1907026068

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri sendiri serta kepada kedua orangtua tercinta saya, Mama Inna dan Papa Sulis, yang selalu mendoakan tanpa henti, memberikan dukungan, serta memberikan kasih sayang yang tak terhingga.

## **MOTTO**

“Tindakan adalah kunci menuju kesuksesan”

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Anak Sekolah Dasar .....	8
2. Prestasi Belajar .....	13
3. Kebiasaan Sarapan.....	22
4. Status Gizi .....	30
5. Durasi Tidur.....	35
6. Hubungan Antar Variabel.....	38
B. Kerangka Teori.....	42
C. Kerangka Konsep .....	43
D. Hipotesis.....	43
BAB III : METODE PENELITIAN .....	44
A. Desain dan Variabel Penelitian .....	44
1. Desain penelitian .....	44
2. Variabel Penelitian .....	44
B. Lokasi dan waktu Penelitian .....	44
1. Lokasi .....	44

2. Waktu .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	45
1. Populasi .....	45
2. Sampel .....	45
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	45
E. Definisi Operasional.....	46
F. Prosedur Penelitian.....	48
1. Kerangka Prosedur Penelitian .....	48
2. Tahap Persiapan.....	48
3. Instrumen Penelitian .....	48
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	54
H. Metode Analisis Data .....	58
1. Teknik Pengolahan Data.....	58
2. Teknik Analisis Data .....	59
BAB IV : PEMBAHASAN .....	61
A. Hasil Penelitian .....	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
2. Karakteristik Responden.....	61
3. Analisis Univariat .....	62
4. Analisis Bivariat .....	64
B. Pembahasan .....	66
1. Analisis Univariat.....	66
2. Analisis Bivariat.....	72
BAB V : PENUTUP .....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN .....	86

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu .....	6
Tabel 2. Kategori Tiga Jenjang .....	17
Tabel 3. Kategori <i>Z-Score</i> berdasarkan IMT/U.....	31
Tabel 4. Kategori <i>Z-Score</i> menurut IMT/U ada anak umur 8-15 tahun.....	35
Tabel 5. Kebutuhan Tidur .....	38
Tabel 6. Definisi Operasional.....	46
Tabel 7. Kisi kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....	49
Tabel 8. Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....	55
Tabel 9. Uji Validitas Kuesioner Durasi Tidur .....	56
Tabel 10. Uji Reliabilitas Instrumen.....	57
Tabel 11. Distribusi Karakteristik Responden .....	62
Tabel 12. Distribusi Kebiasaan Sarapan.....	62
Tabel 13. Distribusi Status Gizi .....	63
Tabel 14. Distribusi Durasi Tidur Responden.....	63
Tabel 15. Distribusi Prestasi Belajar Responden .....	64
Tabel 16. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar .....	64
Tabel 17. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar .....	65
Tabel 18. Hubungan antara Durasi Tidur dengan Prestasi Belajar .....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian .....	42
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	87
Lampiran 2. Identitas Responden .....	88
Lampiran 3. Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....	89
Lampiran 4. Kuesioner Durasi Tidur.....	91
Lampiran 5. Hasil Uji SPSS .....	93
Lampiran 6. Dokumentasi .....	96
Lampiran 7. Data Riwayat Hidup.....	103

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Prestasi belajar menurut Djamarah adalah hasil dari proses pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar. Salah satu negara dengan prestasi belajar siswanya yang rendah adalah Indonesia. Indonesia saat ini berada di peringkat 74 dari 79 negara secara keseluruhan dalam survei PISA. Prestasi belajar siswa yang rendah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Termasuk diantaranya status gizi, kebiasaan sarapan, dan durasi tidur.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar.

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan model pendekatan *cross sectional* melibatkan 46 responden di SD Negeri 1 Ngawen Magelang yang dipilih dengan Teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner durasi tidur dan pengukuran antropometri berat badan serta tinggi badan. Analisa data menggunakan uji *Gamma*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan positif yaitu sebesar 63%. Sebesar 63% responden memiliki status gizi normal, sebesar 56,5% responden memiliki durasi tidur tidak baik, dan sebesar 60,9% responden memiliki prestasi belajar dengan kategori sedang. Hasil uji *gamma* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan nilai  $p = 0,031$  dan durasi tidur  $p = 0,007$  dengan prestasi belajar. Namun tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar ( $p = 0,377$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan bermakna anta/ra kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar.

**Kata Kunci :** Kebiasaan sarapan, status gizi, durasi tidur, prestasi belajar, anak sekolah dasar

## **ABSTRACT**

**Background :** According to Djamarah, learning achievement is the result of the learning process in teaching and learning activities. One of the countries with low student learning achievement is Indonesia. Indonesia is currently ranked 74th out of 79 countries overall in the PISA survey. Low student learning achievement is influenced by internal and external factors. This includes nutritional status, breakfast habits and sleep duration.

**Objective :** To determine the relationship between breakfast habits, nutritional status, and sleep duration on study achievement.

**Method :** Quantitative research with a cross sectional approach model involved 46 respondents at SD Negeri 1 Ngawen Magelang who were selected using total sampling technique. Data collection was carried out thariough breakfast habits questionnaire, sleep duration questionnaire and anthariopometric measurements. Data analysis using the Gamma Test.

**Results :** The research results showed that the majority of respondents had positive breakfast habits, namely 63%. 63% of respondents had normal nutritional status, 56.5% of respondents had poor sleep duration, and 60.9% of respondents had moderate academic achievement. The results of the gamma test show that there is a relationship between breakfast habits with a value of  $p = 0.031$  and sleep duration  $p = 0.007$  with learning achievement. However, there was no relationship between nutritional status and learning achievement ( $p = 0.377$ ).

**Conclusion :** There is a significant relations between breakfast habits, nutritional status, and sleep duration on learning achievement.

**Keywords:** Breakfast habits, nutritional status, sleep duration, learning achievement, elementary school children

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pada bab ini berisi tentang gambaran umum permasalahan yang akan dibahas. Bab pendahuluan ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan keaslian penelitian.

#### **A. Latar Belakang**

Prestasi belajar menurut Djamarah adalah hasil dari proses pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar. Guru memberikan nilai untuk mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa sebagai penilaian prestasi belajar mereka. Prestasi ini dapat diungkapkan dalam bentuk angka, huruf, atau kalimat yang mencerminkan pencapaian siswa. Pengukuran prestasi belajar melibatkan faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa setelah mengikuti pembelajaran, yang dievaluasi menggunakan tes atau instrumen relevan. Aspek kognitif terkait dengan proses berpikir dalam mata pelajaran dan dievaluasi melalui nilai harian, tugas, dan ujian dalam semester (Syafi'i *et al.*, 2018: 118).

Salah satu negara dengan prestasi belajar siswanya yang rendah adalah Indonesia. Indonesia saat ini berada di peringkat 74 dari 79 negara secara keseluruhan dalam survei PISA (*Programme for International Student Assessment*, 2018). Skor PISA Indonesia lebih rendah dari skor internasional dengan skor Sains 396, skor Matematika 379, dan skor Membaca 371. Posisi skor PISA membaca Indonesia berada di urutan keenam dari bawah (Kemendikbud, 2018: 52). Performa Indonesia menurun apabila dibandingkan dengan tahun 2015 (Permana, 2019). Penelitian mengenai prestasi belajar juga telah dilakukan oleh Bunawi (2021: 1571) pada siswa SD Negeri Selomoyo Magelang yang didapati bahwa 71,4% siswa tidak tuntas dalam prestasi belajar mata pelajaran Bahasa Indonesia.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang berperan penting dalam pembangunan manusia Indonesia. Kualitas bangsa di masa depan dapat ditentukan oleh keberhasilan pendidikan. Salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas bangsa di masa depan adalah pendidikan. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah untuk

peningkatan kualitas sumber daya (Chan & Sandy, 2021: 2). Proses pembangunan dan upaya untuk menurunkan angka kemiskinan dapat terhambat oleh rendahnya kualitas sumber daya manusia. (Zakiah, 2013: 32). Dengan demikian, untuk dapat meningkatkan kualitas negara harus dilakukan upaya secara terstruktur dan kontinu yang dapat dilihat dengan prestasi siswa (Yuniarsih, 2021: 1449).

Menurut Slameto (2010) prestasi belajar siswa yang rendah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar merupakan contoh dari faktor eksternal, atau faktor yang berasal dari sumber selain diri siswa itu sendiri, sedangkan faktor internal, atau yang berasal dari siswa itu sendiri terbagi menjadi dua kategori, yaitu; faktor fisiologis seperti kesehatan dan keadaan tubuh termasuk diantaranya faktor status gizi (Syah, 2016: 129) dan asupan zat gizi yang salah satunya melalui sarapan (Lestari *et al.*, 2021: 183). Menurut Manapung (2013) prestasi belajar juga dipengaruhi oleh durasi tidur.

Sarapan atau makan pagi pada jam 9 pagi memberikan 15-30% kebutuhan nutrisi harian, penting untuk kadar gula darah dan fungsi otak (Angraini & Damayanti, 2017: 115). Setelah tidur, tubuh menurunkan kadar glukosa darah saat pagi (Tamsuri, 2006: 56), yang dibantu oleh sarapan untuk energi pagi. Tidak sarapan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan berdampak pada hasil belajar (Wardoyo & Mahmudiono, 2013: 51). Meskipun demikian, 26,1% anak sekolah dan remaja tidak sarapan dengan mayoritas sarapan rendah kualitasnya (Riskesdas, 2018). Penelitian menunjukkan hubungan antara sarapan dan prestasi belajar (Anasiru, 2017), namun hasil penelitian lain tidak mendukung hal tersebut (Sulaiman, 2018).

Status gizi memengaruhi prestasi belajar melalui kondisi tubuh yang tercermin dari asupan makanan dan zat gizi (Almatsier, 2009). Kekurangan asupan makanan dalam jangka panjang dapat mengubah metabolisme otak, menyebabkan penurunan kemampuan berpikir. Anak dengan kekurangan gizi cenderung memiliki tubuh dan otak yang lebih kecil, jumlah sel di batang otak berkurang, serta ketidaksempurnaan biokimia otak. Hal ini mengakibatkan kurangnya semangat dan konsentrasi, yang mengganggu proses belajar dan prestasi di sekolah (Lestari, *et al.*, 2021: 189-190).

Menurut laporan Kemenkes, prevalensi status gizi anak-anak usia 5-12 tahun di Indonesia mengenai tinggi badan (TB/U) menunjukkan bahwa 6,7% sangat pendek, 16,9% pendek, dan 76,3% normal. Sementara itu, prevalensi status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U) adalah 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 70,8% normal, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas (Risikesdas, 2018). Hasil penelitian oleh Lestari dan tim pada SDN Perhentian Kampar tahun 2021 menunjukkan adanya keterkaitan antara status gizi dan prestasi belajar, di mana responden dengan status gizi kurang memiliki risiko 6,57 kali lebih tinggi untuk tidak berprestasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal.

"Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh durasi tidur, proses fisiologis penting yang berdampak besar pada psikologi dan kesehatan fisik siswa (Lima, et al., 2009: 92-95). Kekurangan tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, pengambilan keputusan, dan prestasi belajar. Banyak anak menggunakan gadget sebelum tidur, mempersingkat durasi tidur, dan bermain game hingga larut malam (Hablaini, et al., 2020: 28). Penelitian menunjukkan bahwa 80% anak memiliki tidur kurang dari 10 jam per hari (Hablaini et al., 2020: 30). Beberapa penelitian mendukung hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar (Fenny & Suoriatmo, 2016), namun ada juga penelitian yang menemukan tidak ada korelasi antara durasi tidur dan prestasi belajar (Sari, 2019, di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta)."

Berdasarkan survey pendahuluan di SD Negeri 1 Ngawen terhadap 15 siswa, 9 anak tidak terbiasa sarapan, sementara 6 siswa terbiasa sarapan. Pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 4 anak memiliki status gizi kurang, 9 anak memiliki status gizi lebih, dan 2 anak memiliki status gizi baik. Survey mengenai durasi tidur juga dilakukan, dan seluruh 15 anak memiliki durasi tidur kurang dari 10 jam/hari, dengan 9 diantaranya menghabiskan waktu malam untuk bermain *smartphone*, menonton TV, dan belajar, yang mengakibatkan berkurangnya durasi tidur mereka.

Berdasarkan uraian tersebut serta hasil penelitian yang beragam di berbagai macam lokasi membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar pada anak sekolah dasar kelas 3-6 di SD Negeri 1 Ngawen Magelang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu diantaranya:

1. Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang?
2. Apakah ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang?
3. Apakah ada hubungan antara durasi tidur dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat diambil beberapa tujuan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Menganalisa hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen
2. Menganalisa hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen
3. Menganalisa hubungan antara durasi tidur dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen

## **D. Manfaat**

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti
  - a. Sebagai referensi untuk mengetahui dan menambah wawasan terkait pengaruh pengetahuan gizi terhadap sikap dan pengetahuan terhadap status gizi.
  - b. Sebagai salah satu sarana dalam mengembangkan kemampuan dan wawasan meneliti serta menulis.
2. Bagi Masyarakat
  - a. Sebagai sumber informasi yang berguna untuk menambah wawasan mengenai pengetahuan gizi.

- b. Sebagai sumber informasi terkait hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar khususnya bagi anak usia sekolah.
3. Bagi Institusi

Sebagai bahan acuan dan wawasan serta diharapkan dapat menjadi masukan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan mengenai kebiasaan sarapan, durasi tidur dalam kaitannya dengan prestasi belajar.

## E. Keaslian Penelitian

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang merupakan judul penelitian yang dipilih oleh peneliti. Penelitian serupa sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian-penelitian tersebut diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

<b>Nama Peneliti</b>	<b>Judul dan Tahun Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Intan Lestari; Winda Septiani; Yessi Harnani	Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar, 2021	<i>Cross sectional</i>	Variabel terikat: prestasi belajar  Variabel bebas: status gizi dan sarapan pagi	Terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dengan p value 0,014 (< 0,05)  Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan p value 0,028 (< 0,05)
A.Apri Satriawan Chan & Sandy	Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran dengan Hasil Belajar Penjaskes Peserta Didik SMA Negeri 2 Padang, 2021	Korelasi	Variabel terikat: hasil belajar penjaskes  Variabel bebas: status gizi dan kebugaran jasmani	Status gizi dan kebugaran jasmani memengaruhi hasil belajar penjaskes dengan korelasi dengan korelasi 0,86
Dewi Marfuah; Hamam Hadi; Emy Huriyati	Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta	<i>Cross sectional</i>	Variabel terikat: Obesitas anak sekolah dasar	Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan obesitas

<b>Nama Peneliti</b>	<b>Judul dan Tahun Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
	dan Kabupaten Bantul, 2013		Variabel bebas: durasi dan kualitas tidur	kemungkinan mengalami obesitas 1.7 kali lebih tinggi
Hanifa Nilifda, Nadjmir, Nadjmir, Hardisman Hardisman	Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas, 2010	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas: Kualitas tidur  Variabel terikat: Prestasi akademik	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa dengan p value 0,004 (p<0,05)

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik mengambil judul hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen. Pembeda penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel bebas durasi tidur dan subjek penelitian serta lokasi penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Pada bagian ini berisi deskripsi teori, kerangka teori, kerangka konsep, dan hipotesis. Pada bagian deskripsi teori berisi uraian tentang anak sekolah dasar, prestasi belajar kebiasaan sarapan, status gizi, durasi tidur, dan hubungan antar variabel.

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Anak Sekolah Dasar**

###### **a. Pengertian Anak Sekolah Dasar**

Anak sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6-12 tahun (Adriani & Wirjatmadi, 2014: 279). Keterampilan dan pengetahuan anak akan bertambah pesat dan semakin beragam dengan bertambahnya usia (Wulandari, 2018: 9). Anak sekolah berdasarkan *World Health Organization* (WHO) adalah golongan antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak berusia 7-12 tahun (Pritasari, 2017).

Menurut Wong (2008), anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman utama anak. Ini adalah periode di mana anak-anak mulai dianggap bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dalam hubungan dengan orang tua, teman sebaya, dan orang lain. Usia sekolah adalah saat di mana anak-anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang penting untuk menghadapi kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

###### **b. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar**

###### **1) Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah tidak secepat periode sebelumnya. Anak akan tumbuh antara 5-6 cm setiap tahunnya. Pada fase ini, terdapat perbedaan dalam pertumbuhan antara anak perempuan dan anak laki-laki. Namun, setelah usia 10 tahun, pertumbuhan anak laki-laki akan mengejar ketertinggalan mereka. Perbedaan lain yang dapat diamati antara anak laki-laki dan perempuan, yaitu pada bentuk otot. Anak laki-

laki lebih berotot dibandingkan anak perempuan yang memiliki otot lentur (Pritasari, 2017).

## 2) Perkembangan Kognitif

Pada anak sekolah, terjadi perubahan kognitif yang melibatkan kemampuan berpikir secara tentang hal konkret, bukan hal yang bersifat abstrak. Pada anak usia sekolah, pemikiran mereka tidak lagi sepenuhnya didominasi oleh persepsi subjektif mereka, namun juga mencakup kemampuan mereka dalam memahami dunia secara lebih luas. Perkembangan kognitif Piaget terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: (1) Tahap sensoris-motorik (0-2 tahun); (2) Pra operasional (2-7 tahun); (3) *Concrete operational* (7-11 tahun); dan (4) *Formal operation* (11-15 tahun).

Pada fase *concrete operational* (7-11 tahun), pemikiran meningkat atau bertambah logis dan koheren. Anak mampu mengklasifikasi benda dan instruksi, serta menyelesaikan masalah secara konkret dan sistematis berdasarkan pengalaman mereka dengan lingkungannya. Kemampuan berpikir anak sudah rasional, imajinatif, dan dapat menggali objek atau situasi lebih banyak untuk memecahkan masalah. Anak sudah dapat berpikir konsep tentang waktu dan mengingat kejadian yang lalu serta menyadari kegiatan yang dilakukan berulang-ulang, tetapi pemahamannya belum mendalam, selanjutnya akan semakin berkembang di akhir masa sekolah atau awal masa remaja.

Anak usia sekolah memiliki kemampuan mengingat yang lebih baik dibandingkan dengan anak prasekolah. Mereka mampu menghubungkan antara informasi baru dan informasi yang dimiliki sebelumnya. Kelebihan dalam ingatan ini disebabkan oleh beberapa aspek, seperti peningkatan kapasitas ingatan jangka pendek seiring bertambahnya usia. Hal lain yang menyebabkan anak usia sekolah memiliki daya ingat yang lebih banyak yaitu pengetahuan mengenai strategi dalam mengingat, seperti pengulangan (*rehearsal*) materi-materi

yang akan diingat, sedangkan anak usia prasekolah cenderung mengingat informasi tanpa melakukan pengulangan (Pritasari, 2017).

### 3) Perkembangan Moral

Perkembangan moral berhubungan dengan kemampuan anak untuk memahami konsep benar dan salah, serta apa yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Kemampuan ini mengalami perkembangan secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia anak. Sebelum mencapai usia 11 tahun, anak berada pada tahap moralitas eksternal di mana mereka sangat mematuhi aturan dan enggan melanggarnya karena takut mendapatkan hukuman. Ketika mencapai usia 11 tahun, anak sudah menyadari bahwa aturan merupakan hasil dari kesepakatan. Pada tahap ini, dapat dikatakan bahwa anak telah memasuki fase internal moralitas.

Perkembangan moral anak menurut Kohlberg didasarkan pada perkembangan kognitif anak dan terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: (1) *preconventional*; (2) *conventional*; (3) *postconventional*. Menurut Kohlberg, beberapa anak usia sekolah berada pada tahap I tingkat pra-konvensional Kohlberg (Hukuman dan Kepatuhan), yaitu mereka berusaha menghindari hukuman. Namun, beberapa anak usia sekolah berada pada tahap 2 (*Instrumental-Relativist orientation*).

Pada fase *preconventional*, anak belajar baik dan buruk, atau benar dan salah, melalui budaya sebagai dasar untuk menetapkan nilai-nilai moral. Fase ini terdiri dari tiga. Tahap pertama didasarkan pada adanya egosentrisme pada anak, di mana konsep kebaikan adalah apa yang mereka inginkan. Rasa cinta dan kasih sayang membantu mereka memahami konsep kebaikan, sedangkan kurangnya perhatian atau bahkan kebencian membantu mereka mengenali keburukan. Tahap kedua adalah orientasi terhadap hukuman dan ketaatan, di mana anak memandang baik dan buruk sebagai konsekuensi dan tindakan. Tahap berikutnya adalah anak fokus pada motif yang menyenangkan sebagai kebaikan. Anak menjalankan aturan sebagai sesuatu yang memuaskan bagi diri mereka

sendiri. Oleh karena itu, perlu berhati-hati jika anak memukul temannya dan tidak mendapatkan sanksi dari orang tua. Hal ini dapat membuat anak berpikir bahwa tindakannya tidak dianggap buruk.

#### **4) Perkembangan Spiritual**

Menurut Fowler, dari segi perkembangan spiritual, anak usia sekolah berada pada tahap 2, atau tahapan mitos–faktual. Anak-anak belajar untuk memilah khayalan dan kenyataan. Khayalan adalah pemikiran dan gambaran yang tercipta dalam pikiran anak, sedangkan kenyataan (fakta) spiritual adalah kepercayaan yang diakui oleh suatu kelompok agama. Anak dibantu orangtua dan tokoh agama dalam membedakan antara kenyataan dan khayalan. Orangtua dan tokoh agama lebih memiliki pengaruh daripada teman sebaya dalam hal spiritual (Fowler, *et al.*, 2011).

Pada saat anak tidak dapat memahami peristiwa tertentu seperti penciptaan dunia, mereka menggunakan imajinasi untuk menggambarannya. Pada masa ini, anak usia sekolah dapat mengajukan banyak pertanyaan mengenai Tuhan dan agama dan secara umum meyakini bahwa Tuhan itu baik dan selalu ada untuk membantu. Sebelum memasuki pubertas, anak-anak mulai menyadari bahwa doa mereka tidak selalu dikabulkan dan mereka merasa kecewa karenanya. Beberapa anak menolak agama pada usia ini, sedangkan sebagian yang lain terus menerimanya. Keputusan ini biasanya sangat dipengaruhi oleh orang tua (Kozier, *et al.*, 2011).

#### **5) Perkembangan Psikoseksual**

Freud menggambarkan Anak-anak dalam rentang usia sekolah (6-12 tahun) mengalami tahap fase laten. Pada periode ini, perkembangan mereka lebih terfokus pada aktivitas fisik dan intelektual, sementara kecenderungan seksual tampaknya ditekan. (Kozier, *et al.*, 2011).

## **6) Perkembangan Psikososial**

Anak akan mengembangkan kemampuan kerja sama dengan cara bersaing dengan teman sebaya melalui berbagai aktivitas, baik dalam konteks akademik maupun dalam interaksi sosial saat bermain bersama. Anak pada tahap ini mulai mengembangkan otonomi, terutama pada usia awal enam tahun, dengan bantuan dan dukungan dari keluarga terdekat. Perubahan fisik, emosi, dan sosial pada anak yang terjadi memengaruhi persepsi anak terhadap tubuhnya (*body image*). Melalui interaksi sosial yang meluas dengan teman-temannya, anak akan menerima umpan balik berupa kritik dan evaluasi dari teman-teman atau lingkungannya. Umpan balik tersebut mencerminkan penerimaan anak dalam kelompok dan berperan dalam membantu anak mengembangkan konsep diri yang positif. Perasaan sukses dicapai anak dengan dilandasi adanya motivasi internal untuk beraktivitas yang mempunyai tujuan. Kemampuan anak untuk berinteraksi sosial lebih luas dengan teman di lingkungannya dapat memfasilitasi perkembangan perasaan sukses (*sense of industry*).

Perasaan tidak adekuat dan rasa inferiority atau rendah diri akan berkembang apabila anak terlalu mendapat tuntutan dari lingkungannya dan anak tidak berhasil memenuhinya. Harga diri yang kurang pada fase ini akan memengaruhi tugas-tugas untuk fase remaja dan dewasa. Pujian atau penguatan (*reinforcement*) dari orangtua atau orang dewasa terhadap prestasi yang dicapainya menjadi begitu penting untuk menguatkan perasaan berhasil dalam melakukan sesuatu.

### **c. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar**

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Dietary Allowance (RDA)* yaitu rata-rata banyaknya energi dan zat gizi yang harus dipenuhi melalui konsumsi makanan setiap hari untuk hampir semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas guna mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi (*Nutrient*

*Requirement*) adalah banyaknya energi dan zat gizi minimal yang diperlukan setiap individu untuk menjaga kesehatannya.

AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Kebutuhan energi dan zat gizi pada anak sekolah umur 6-12 tahun menurut AKG 2019 yaitu energi antara 1650-2000 kkal, protein 40-55 gr, lemak 55-65 gr, karbohidrat 250-300 gr.

## **2. Prestasi Belajar**

### **a. Pengertian Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah gabungan dari dua kata, yaitu “prestasi” dan “belajar”. Setiap kata tersebut mempunyai makna tersendiri. Menurut KBBI, prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya). Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru (KBBI, 2023).

Belajar adalah suatu proses interaksi antara individu dengan individu serta individu dengan lingkungannya. Proses pembelajaran tergambar melalui interaksi antara siswa dan guru, serta interaksi siswa dengan lingkungannya. Interaksi ini menghasilkan perubahan perilaku yang memberikan pengalaman, termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Djamarah, 2015: 13).

Menurut Rosyid (2019) Prestasi belajar yaitu penilaian hasil usaha dalam kegiatan belajar yang ditunjukkan dalam bentuk simbol, angka, huruf, atau kalimat yang bisa mencerminkan pencapaian setiap anak dalam periode tertentu, maupun sebagai ukuran keberhasilan siswa sesuai standar yang telah ditetapkan dan menjadi tolak ukur kesempurnaan siswa baik dalam berpikir dan berbuat (Abduloh, *et al.*, 2019: 26). Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan- kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar (Djamarah, 2015: 23)

Belajar tercantum dalam Al-Qur'an pada surah yang pertama turun yaitu surat Al-Alaq ayat 1-5 diawali dengan lafadz iqra' yang artinya "bacalah".

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan"

Surah Al-alaq ayat 1-5 ini secara tersirat menjadi dasar pentingnya semua manusia untuk menuntut ilmu. Manusia diwajibkan untuk belajar agar dia dapat beribadah kepada Allah SWT. Ayat pertama mempunyai kesimpulan makna yaitu tuhan yang telah menjadikan alam berkuasa menjadikan kamu seorang pandai membaca, walaupun kamu tidak mempelajari sebelumnya.

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: "Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya"

Ayat 5 mempunyai tafsir yaitu Allah yang telah memerintahkan Nabi-Nya supaya membaca dan memberi kekuatan (kemampuan) untuk bisa membaca. Allah mengajari manusia dengan segala macam ilmu, dan dengan ilmu itulah manusia berbeda dari binatang. Ayat ini menjadi dalil tegas, yang menunjukkan tentang keutamaan belajar membaca, menulis, dan keutamaan ilmu pengetahuan (Shiddieqy, 2011, Jilid 4: 589-592).

#### **b. Aspek-aspek Prestasi Belajar**

Menurut Muhibbin (2016: 148-150) aspek-aspek prestasi belajar, yaitu:

- a) Ranah Cipta (kognitif), yaitu: pengamatan, ingatan, pemahaman, aplikasi/penerapan, analisis, sintesis
- b) Ranah rasa (afektif), yaitu: penerimaan, sambutan, apresiasi, internalisasi, dan karakterisasi
- c) Ranah karsa (psikomotor), yaitu: keterampilan bergerak dan bertindak, kecakapan ekspresi verbal dan verbal

Wahab (2015: 242) menyatakan bahwa aspek-aspek belajar yaitu:

- a) Perubahan, yaitu kondisi di mana terjadi perubahan dan peralihan keadaan yang sebelumnya, seperti perubahan dalam pola pikir dan perilaku sebelumnya.
- b) Tingkah baru adalah tindakan atau perilaku yang baru saja dilakukan.
- c) Kematangan, merupakan kondisi atau fase di mana pencapaian proses pertumbuhan atau perkembangan telah tercapai.

**c. Cara Mengukur Prestasi Belajar**

Pengukuran prestasi belajar melibatkan proses evaluasi terhadap tingkat pemahaman materi yang dimiliki oleh siswa. Pengukuran ini dilakukan menggunakan tes sebagai alat ukur yang menghasilkan angka atau huruf, dan mencakup semua materi yang diajarkan dalam periode tertentu. Menurut Kadir (Sirait 2016: 37) Prestasi belajar merupakan salah satu ukuran tingkat keberhasilan siswa setelah menjalani proses belajar. Keberhasilan ini biasanya diukur dalam jangka waktu tertentu misalnya beberapa kali pertemuan, satu caturwulan atau semester bahkan setelah lulus pada tingkat akhir. Sumadi (2006) menyatakan bahwa hasil belajar siswa dapat diukur dengan berbagai jalan:

- 1) Memberikan tugas-tugas tertentu.
- 2) Menanyakan beberapa hal yang terkait dengan pelajaran tertentu.
- 3) Memberikan tes pada siswa sesudah mengikuti pelajaran tertentu.
- 4) Memberikan ulangan.

Menurut Winkel (2016: 604) penentuan nilai prestasi belajar pada rapor diperoleh dengan cara:

- 1) Nilai akhir diperoleh dari rerata nilai tes formatif dengan nilai tes sumatif.
- 2) Nilai akhir diperoleh dari nilai rerata nilai tugas, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, nilai ulangan harian dan nilai umum.

Prestasi belajar dapat digolongkan ke dalam jenis penilaian berikut:

1) Tes Formatif

Penilaian atau asesmen formatif bertujuan untuk mengamati dan memperbaiki proses pembelajaran, serta mengevaluasi pencapaian tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan atau kesulitan yang mereka hadapi, dan serta untuk memperoleh informasi perkembangan peserta didik. Informasi tersebut merupakan umpan balik bagi peserta didik dan juga pendidik (Kemendikbud, 2022). Dalam pengalaman di sekolah, tes formatif dapat disamakan dengan ulangan harian.

2) Tes Sumatif

Asesmen sumatif, yaitu asesmen yang dilakukan untuk memastikan ketercapaian keseluruhan tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan pada akhir proses pembelajaran untuk satu tujuan pembelajaran atau dapat juga dilakukan sekaligus untuk dua atau lebih tujuan pembelajaran, sesuai dengan pertimbangan pendidik dan kebijakan satuan pendidikan. Asesmen sumatif menjadi bagian dari perhitungan penilaian di akhir semester, akhir tahun ajaran, dan/atau akhir jenjang.

Penilaian atau asesmen sumatif pada jenjang pendidikan dasar dan menengah bertujuan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran peserta didik sebagai dasar penentuan kenaikan kelas dan/atau kelulusan dari satuan pendidikan. Penilaian pencapaian hasil belajar peserta didik dilakukan dengan membandingkan pencapaian hasil belajar peserta didik dengan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (Kemendikbud, 2022). Dalam pengalaman di sekolah, tes sumatif dapat disamakan dengan ulangan umum yang biasanya dilaksanakan pada akhir semester. Tes prestasi belajar sumatif tes bertujuan memberikan nilai akhir, peringkat, atau sertifikat penguasaan terhadap tujuan belajar di akhir masa pembelajaran

Menurut Tardif terdapat 2 pendekatan dalam menilai tingkat prestasi belajar yaitu: 1) Penilaian Acuan Norma (*Norm Referencing atau Norm Referenced Assessment*), adalah pengukuran prestasi belajar peserta didik dengan cara membandingkannya dengan prestasi yang dicapai teman-teman sekelasnya atau sekelompoknya, dan 2) Penilaian Acuan Kriteria (*Criterion Referencing atau Criterion Referenced Assessment*), adalah pengukuran prestasi belajar dengan membandingkan pencapaian peserta didik dengan patokan absolut yang telah ditetapkan secara baik. Biasanya penilaian ini digunakan dalam sistem belajar tuntas (*mastery learning*). (Indrawati, 2015: 59)

Pada penelitian ini prestasi belajar di SD Negeri 1 Ngawen dilihat menggunakan nilai rapor mata pelajaran Bahasa Indonesia, matematika, dan IPA. Penggolongan prestasi belajar siswa menggunakan Penilaian Acuan Norma (*Norm Referencing atau Norm Referenced Assessment*), adalah pengukuran prestasi belajar peserta didik dengan cara membandingkannya dengan prestasi yang dicapai teman-teman sekelasnya atau sekelompoknya. Penelitian ini menggunakan perhitungan kategori dengan 3 jenjang yaitu rendah, sedang, dan tinggi menggunakan rumus (Azwar, 2015: 149):

*Tabel 2. Kategori Tiga Jenjang*

Rumus	Kategori
$X \leq (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) < x \leq (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X > (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Keterangan:

$x$  : skor mentah sampel

$\mu$  : rata-rata distribusi dalam populasi

$\sigma$  : deviasi standar distribusi

#### **d. Faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar**

##### 1) Faktor Internal

###### a) Kesehatan dan Keadaan Tubuh

Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang selalu tidak sehat, sakit kepala, demam, pileh, batuk, dan sebagainya, dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar (Dalyono, 2015: 55). Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlarian belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan. Menurut Nasution anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak yang tidak kurang gizi: mereka lekas Lelah, mudah mengantuk, dan sulit menerima pelajaran. Hal yang tidak kalah penting yaitu kondisi panca indra (mata, hidung, pengecap, telinga, dan tubuh), terutama mata sebagai alat untuk melihat dan sebagai alat untuk mendengar (Djamarah, 2015: 189).

###### b) Minat

Minat merupakan sesuatu yang timbul dari keinginan sendiri bukan dari paksaan orang lain atau dari kecenderungan jiwa seseorang terhadap sesuatu, dan biasanya disertai dengan perasaan senang. Jika materi pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan menganggapnya menarik dan tidak akan belajar dengan baik. Oleh karena itu, minat memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap prestasi belajar (Chayo, 2010: 30).

###### c) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampun itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Bakat juga memiliki pengaruh besar dalam menentukan keberhasilan belajar. Misalnya belajar main piano, apabila seseorang memiliki bakat music maka akan lebih pandai dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki bakat tersebut (Dalyono, 2015: 56).

d) Intelegensi

Seseorang yang memiliki intelegensi baik atau memiliki IQ tinggi umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Sebaliknya orang yang intelegensinya rendah, cenderung mengalami kesulitan dalam belajar, lambat berpikir sehingga prestasi belajarnya pun rendah (Dalyono, 2015: 56). Nasution juga menyatakan bahwa orang yang lebih cerdas pada umumnya akan lebih mampu belajar daripada orang yang kurang cerdas (Djamarah, 2015: 194).

e) Motivasi

Menurut Winardi motivasi erat kaitannya dengan keinginan yang terdapat pada diri seseorang yang merangsangnya untuk melakukan tindakan. Motivasi adalah suatu dorongan atau keinginan seseorang dalam melakukan suatu keinginan atau usaha demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Motivasi memiliki fungsi dalam belajar yaitu untuk tenaga penggerak untuk mendorong, mengarahkan, dan menentukan siswa agar melakukan suatu tugas atau perbuatan untuk mencapai tujuan belajar (Asrori, 2020: 55).

f) Cara Belajar

Hasil yang memuaskan tidak dapat diperoleh jika faktor teknik pembelajaran, fisiologis, psikologis dan ilmu kesehatan tidak diperhatikan. Selain itu, perlu juga diperhatikan waktu belajar, tempat, fasilitas, penggunaan media dan penyesuaian bahan pelajaran. Belajar harus dengan cara yang baik agar hasil belajar memuaskan. (Dalyono, 2015: 58)

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Salah satu faktor yang memiliki dampak signifikan pada perkembangan siswa adalah lingkungan keluarga. Hal ini diungkapkan oleh Sutjipto Wirowidjono dengan pernyataan bahwa keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama yang memengaruhi

pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini terjadi karena keluarga merupakan orang-orang terdekat yang ada dalam kehidupan seorang anak. Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara pengasuhan orang tua, suasana rumah tangga, dan situasi ekonomi keluarga (Chayo, 2010: 32).

b) Lingkungan Sekolah

Faktor sekolah yang memengaruhi belajar ini mencakup guru, alat/media, kondisi gedung dan kurikulum.

i. Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan kepada anak didik. Guru dapat menjadikan siswa menjadi individu yang cerdas dengan ilmu yang dimilikinya. Dalam proses pengajaran, terdapat variasi dalam gaya mengajar yang dilakukan oleh para guru. Terdapat guru yang mampu menyampaikan materi dengan sangat jelas, sehingga siswa dengan mudah dapat memahaminya. Namun, di sisi lain, adapun guru yang kurang jelas dalam menyampaikan materi, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan cenderung merasa bingung. Cara penyampaian materi yang kurang optimal ini secara langsung akan berdampak pada prestasi belajar siswa. (Sopian, 2016: 88-89)

ii. Alat/Media

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang digunakan oleh guru saat mengajar juga digunakan oleh siswa untuk menerima materi yang diajarkan. Penggunaan alat pelajaran yang lengkap dan sesuai akan meningkatkan kelancaran penerimaan materi pelajaran oleh siswa. Apabila siswa dapat dengan mudah menerima dan menguasai pelajaran, maka motivasi dan kemajuan belajarnya akan meningkat. Terdapat berbagai macam alat yang mendukung

kelancaran belajar siswa, termasuk berbagai buku yang tersedia di perpustakaan, fasilitas laboratorium, dan berbagai media lainnya. (Slameto, 2010: 64)

iii. Kondisi Gedung

Kondisi gedung sekolah mencakup keseluruhan ruang yang ada di sekolah, yang dapat berperan sebagai faktor pendukung atau penghambat dalam proses pembelajaran siswa di sekolah. Kondisi gedung yang kokoh, kuat dan memenuhi standar kesehatan yang baik, termasuk ventilasi udara yang baik, paparan sinar matahari yang cukup, serta pencahayaan yang memadai, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman bagi siswa. Kondisi gedung yang baik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap proses dan prestasi belajar siswa yang berada di dalamnya. Anak akan lebih konsentrasi dalam belajar jika ruangan memiliki udara yang segar, pencahayaan yang memadai, dinding yang bersih, lantai yang kering dan bersih, serta terhindar dari keramaian seperti pasar, bengkel, pabrik, dan sejenisnya. (Slameto, 2010: 50)

iv. Kurikulum

Kurikulum adalah *a plan for learning* yang merupakan unsur substansial dalam pendidikan. Tanpa kurikulum kegiatan belajar mengajar tidak dapat berlangsung, sebab materi apa yang harus guru sampaikan dalam suatu pertemuan kelas, belum guru programkan sebelumnya. Itulah sebabnya, semua materi harus memiliki kurikulum sehingga dapat diketahui diukur dengan pasti tingkat keberhasilan belajar mengajar. (Djamarah, 2015: 180)

c) Lingkungan Masyarakat

Keadaan masyarakat juga menentukan prestasi belajar. Bila disekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anak rata-rata bersekolah tinggi dan moralnya baik, hal ini akan mendorong anak untuk lebih

giat belajar. tetapi sebaliknya, apabila tinggal di lingkungan banyak anak yang nakal, tidak bersekolah dan pengangguran, maka akan mengurangi semangat belajar atau dapat dikatakan tidak menunjang motivasi belajar berkurang. (Dalyono, 2015: 60)

### **3. Kebiasaan Sarapan**

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

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Nindrea & Waldani, 2017: 240). Sarapan diperlukan oleh seseorang sebagai sumber energi untuk menjalankan berbagai aktivitas. Bagi anak, sarapan sangat penting terutama untuk menjalankan aktivitas belajar serta mendukung pertumbuhannya (Purwanti & Rahmawati, 2017: 83).

Sarapan pagi merupakan tindakan mengonsumsi makanan dan minuman setelah bangun tidur hingga sekitar pukul 09.00, dengan tujuan untuk memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan zat gizi harian (Hardinsyah, 2012: 90). Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak yang dapat menghasilkan energi. Selain itu, sarapan pagi yang tepat juga dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar, serta memudahkan penyerapan materi pelajaran dengan lebih baik. (Moehji, 2009: 30).

Sarapan ini penting karena makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum berangkat kerja atau sebelum berangkat sekolah memberikan tenaga untuk badan selama mulai kerja, antara pukul 08.00-11.00 WIB. Jarak waktu makan malam dengan makan pagi cukup lama, yaitu sekitar 10-12 jam (Moehji, 2009: 28). Apabila tidak melakukan sarapan, tubuh akan berusaha meningkatkan kadar gula darah dengan mengambil lemak sebagai cadangan energi. Pada kondisi seperti itu, tubuh tidak berada dalam kondisi optimal untuk melakukan aktivitas. Akibatnya, konsentrasi anak dapat terganggu. (Dewi, 2018: 4).

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014 pada pesan ke enam. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah (Arifin & Prihanto, 2015: 204).

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (Kemenkes, 2014). Pada Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 dikatakan bahwa sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.

Sukiniarti (2015: 315) mengungkapkan bahwa anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sangat memerlukan sarapan pagi untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Islam menganjurkan umatnya untuk dapat memilih makanan yang halal dan juga baik untuk dikonsumsi. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti Langkah-Langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Berdasarkan penafsiran dari ayat tersebut, makanlah sebagian makanan yang terdapat di bumi, baik dari jenis tumbuh-tumbuhan maupun hewan, yang telah kamu haramkan untuk dirimu, sedangkan Allah tidak mengharamkannya. Menurut Ibnu Abbas, ayat ini diturunkan kepada segolongan bangsa Arab dari Tsaqif, Bani Amir ibn Sha'sha'ah, Bani Khuza'ah dan bani Mujdli, yang telah mengharamkan beberapa jenis makanan untuk dirinya, seperti *baha-ir*, *sawa-ib*, *washa-il*, dan *ham*. Selain yang disebutkan dalam ayat ini, semua makanan boleh dimakan dengan syarat makanan itu baik (bersih, sehat), dan bukan hak atau milik orang lain (Shiddieqy, 2011, Jilid 2: 169).

#### **b. Manfaat Sarapan Bagi Tubuh**

Sarapan pagi memiliki manfaat yang besar untuk semua orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi berperan dalam menjaga kondisi fisik, menjaga daya tahan tubuh saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas kerja. Sedangkan bagi anak sekolah, sarapan pagi berdampak positif pada tingkat konsentrasi belajar dan memfasilitasi penyerapan materi pelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar (Khomsan, 2010: 141).

Terdapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh oleh seseorang ketika mereka melakukan sarapan pagi.

##### **1. Memenuhi Asupan Zat Gizi Bagi Tubuh**

Secara prinsip, sarapan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap kebutuhan tubuh akan zat gizi seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kehadiran zat gizi ini berperan penting dalam mendukung berbagai proses fisiologis yang terjadi di dalam tubuh (Khomsan, 2010: 143). Menurut Hartono Sarapan pagi juga memiliki manfaat dalam mencegah risiko anak mengalami kekurangan gizi dan obesitas (Zhafirah, 2018: 14).

##### **2. Meningkatkan Kemampuan Otak**

Ketika bangun pagi, sebagian besar energi dalam bentuk glukosa dan glikogen telah habis terkuras oleh aktivitas sehari sebelumnya.

Glukosa adalah satu-satunya bahan bakar yang dibutuhkan otak. tanpa glukosa yang cukup, anak bisa merasa lelah dan lesu, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajar di sekolah (Fikawati *et al.*, 2017: 90).

### 3. Meningkatkan Daya Konsentrasi

Menurut Hartono dengan memastikan anak-anak mendapatkan cukup energi melalui sarapan pagi, mereka akan memiliki daya konsentrasi yang lebih kuat. Ini berbeda dengan anak-anak yang sering melewatkan sarapan pagi, yang bisa berisiko mengantuk di kelas. Memiliki tingkat konsentrasi yang baik akan berkontribusi pada hasil belajar anak yang lebih optimal (Zhafirah, 2018: 15).

### c. Cara Mengukur Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan dapat diukur menggunakan kuesioner dengan skala likert sering, selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah yang berisi pertanyaan terpilih dan telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil jawaban responden dikonversi sebagai berikut:

Skor jawaban:

1. Pernyataan positif (*favorable*)
  - a) Selalu (S) jika responden mengisi selalu atau sangat setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.
  - b) Sering (SR) jika responden mengisi sering atau setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
  - c) Kadang-kadang (KK) jika responden mengisi kadang-kadang atau tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
  - d) Tidak Pernah (TP) jika responden mengisi tidak pernah atau sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.

2. Pernyataan negatif (*unfavorable*)

- a) Selalu (S) jika responden mengisi selalu atau sangat setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.
- b) Sering (S) jika responden mengisi sering atau setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
- c) Kadang-kadang (KK) jika responden mengisi kadang-kadang atau tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
- d) Tidak Pernah (TP) jika responden mengisi tidak pernah atau sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

Variabel kebiasaan sarapan dapat menggunakan rumus skor T, yaitu sebagai berikut:

$$T = 50 + 10 \frac{x - \bar{x}}{sd}$$

Keterangan:

- x : skor responden
- $\bar{x}$  : nilai rata-rata kelompok
- sd : standar deviasi

Kriteria pengukuran sarapan:

- 1) Positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner  $\geq T$  mean.
- 2) Negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner  $\leq T$  mean. (Azwar, 2022: 156)

#### **d. Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan**

Banyak faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan yang juga akan memengaruhi pada kualitas sarapan. Faktor-faktor tersebut antara lain sosial ekonomi yang terdiri dari pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua, faktor budaya yang terdiri dari kebiasaan sarapan dalam keluarga dan makan bersama, faktor keluarga yang terdiri dari ketersediaan sarapan, dorongan keluarga dan struktur keluarga, media massa, teman sebaya, uang saku, jenis kelamin dan pengetahuan mengenai sarapan dan gizi. Faktor-faktor ini penting untuk diperhatikan karena membiasakan sarapan adalah salah satu pesan umum gizi seimbang, sehingga mengetahui faktor-faktor terkait dengan sarapan ini dapat membantu orang tua mewujudkan kebiasaan sarapan dan gizi seimbang.

##### **1. Faktor Sosial ekonomi**

###### **1) Pendidikan Orang Tua**

Hasil penelitian Karimah (2014) menyebutkan bahwa pendidikan orang tua siswa memengaruhi tingkat pengetahuan orang tua. Hal ini berarti pendidikan menggambarkan tingkat pengetahuan orang tua termasuk pada pengetahuan tentang gizi khususnya terkait pentingnya sarapan.

###### **2) Pekerjaan Orang Tua**

Umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan untuk keluarga terutama keperluan sarapan di pagi hari dari pada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya sangat sibuk di pagi hari untuk menyiapkan keperluannya pekerjaan sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal. (Sofianita *et al.*, 2015: 60)

###### **3) Pendapatan Orang Tua**

Pendapatan yaitu suatu indikator yang bisa memengaruhi individu atau keluarga untuk memenuhi dan mencukupi kelebihan pangan serta gizinya. Keluarga dengan penghasilan tinggi mempunyai

kesempatan untuk membeli serta mencukupi kebutuhan makanan dengan gizi yang baik untuk anggota keluarga. Kecilnya pendapatan akan memengaruhi tersedianya bahan makanan di rumah. (Adriani & Wirjatmadi, 2014: 187)

## 2. Faktor Budaya

### 1) Kebiasaan Sarapan dalam Keluarga

Menurut Pearson *et al.* terdapatnya aturan keluarga untuk sarapan teratur akan menyebabkan kebiasaan sarapan yang baik (Sari *et al.*, 2012: 100).

### 2) Makan Bersama

Studi Pearson *et al.* kebiasaan sarapan bersama keluarga berperan dalam perilaku konsumsi sarapan yang lebih baik pada remaja (Sari *et al.*, 2012: 100).

## 3. Faktor Keluarga

### 1) Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan sarapan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor pekerjaan ibu, umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan untuk keluarga terutama keperluan sarapan di pagi hari dari pada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya sangat sibuk di pagi hari untuk menyiapkan keperluannya pekerjaan sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal. (Sofianita *et al.*, 2015: 59)

### 2) Dorongan Keluarga dan Struktur Keluarga

Adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak yang diajak dan diharuskan untuk sarapan oleh orang tuanya akan menjadi lebih sering sarapan dibandingkan dengan anak yang tidak diajak atau diharuskan oleh orang tua mereka untuk sarapan. Pada saat anak diharuskan sarapan mau tidak mau anak akan

sarapan yang nantinya akan menimbulkan kebiasaan bagi anak dalam melakukan sarapan (Anggraini & Hutacean, 2021: 29).

Banyaknya jumlah anggota keluarga memengaruhi distribusi pangan keluarga yang akhirnya memengaruhi kebiasaan sarapan anggota keluarga (Sari *et al.*, 2012: 100).

### 3) Media Massa

Banyak media yang mempromosikan dan mengenalkan tentang pentingnya sarapan sehingga media bisa mendukung dan menambah pengetahuan siswa dan orang tua (Anggraini & Hutacean, 2021: 32).

### 4) Teman Sebaya

Teman sebaya ataupun teman sepermainan ialah sekumpulan manusia yang seumuran dan memiliki komunitas individual yang serupa, diantaranya teman sekolah maupun teman bekerja. Diantara manfaat sekumpulan teman sebaya yang begitu berpengaruh ialah pemberian sesuatu sumber informasi & perbedaan terkait dunia luar kecuali pada keluarga. Pada penelitian Saifah (2011) didapatkan temuan bahwa teman sebaya tidak memberikan contoh yang baik dalam tingkah laku gizi anak sekolah.

### 5) Uang saku

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa

memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak (Rosyidah & Andrias, 2015: 4).

6) Jenis Kelamin

Salah satu penyebab perbandingan jenis kelamin dalam mengonsumsi sarapan yaitu dikarenakan keinginan anak perempuan dalam mengontrol berat badan sehingga anak laki-laki lebih rutin dalam membiasakan sarapan daripada anak perempuan. Perbedaan sifat konsumtif pada anak laki-laki dan perempuan dapat terjadi karena adanya faktor jenis kelamin sehingga kebutuhan gizi dan energy laki-laki dan perempuan pun berlawanan dikarenakan akibat tumbuh dan kembang anak laki-laki dan perempuan mempunyai perbandingan, yang mana laki-laki mempunyai massa otot yang makin besar ketimbang perempuan (Octaviani *et al.*, 2020: 107)

7) Pengetahuan Mengenai Sarapan dan Gizi

Menurut Husainin jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Menurut Hermina 2009 Penting untuk anak mengenai pengetahuan gizi mengenai manfaat sarapan, dampak melewatkan sarapan, dan menu-menu sarapan sehat yang mendukung aktivitas anak-anak sekolah setiap harinya agar anak bisa mau terbiasa sarapan. (Sofianita *et al.*, 2015: 58)

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

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

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja,

dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin, jika dalam keadaan sebaliknya maka akan terjadi masalah gizi (Almatsier, 2009: 3).

Menurut Nix (2004) status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang. (Dwimawati, 2020: 50)

Klasifikasi status gizi berdasarkan z-score berdasarkan IMT/U umur 5-18 tahun disajikan pada tabel berikut:

*Tabel 3. Kategori Z-Score berdasarkan IMT/U*

Kategori Status Gizi	Z-score
Gizi Kurang	- 3 SD sd <- 2 SD
Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
Gizi Lebih	+ 1 SD sd +2 SD
Obesitas	> + 2 SD

*Sumber: Kemenkes, 2020: 15*

#### **b. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi**

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi terbagi menjadi 2 (Supriasa, 2009):

##### 1) Faktor Langsung

###### a) Keadaan Infeksi

Menurut Scrimshaw, *et al.* ada hubungan yang erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan kejadian malnutrisi. Perlu ditekankan bahwa terdapat interaksi sinergis antara malnutrisi dan penyakit. Mekanisme patologisnya dapat bervariasi, baik secara individu maupun bersama-sama, seperti penurunan asupan zat gizi karena kurangnya nafsu makan, penurunan absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan saat sakit, peningkatan kehilangan cairan/zat gizi

akibat diare, mual/muntah, dan pendarahan yang berkelanjutan, serta peningkatan kebutuhan gizi akibat penyakit dan parasit dalam tubuh. (Supariasa *et al.*, 2014: 217)

b) Konsumsi Makanan

Menurut Badan Ketahanan Pangan (2014), konsumsi pangan merujuk pada jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu, kelompok, atau populasi untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Pengukuran konsumsi makan sangat penting untuk mengetahui realitas jenis makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan status gizi terdapat pada Q.S. Al-A'raf ayat 31, yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُلُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Makan dan minumlah yang baik-baik, dan jangan berlaku boros, tetapi senantiasa seimbang. Allah yang menjadikan semua nikmat, tetapi tidak menyukai perilaku boros atau berlebih-lebihan dalam sesuatu tindakan. Termasuk ke dalamnya berlebih-lebihan dalam pemakaian benda halal sehingga menjadi haram. Baik dalam makanan atau minuman, karena Allah tidak menyukai orang yang berlebihan (Shiddieqy, 2011, Jilid 2: 108)

## 2) Faktor Tidak Langsung

### a) Pengaruh Budaya

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, penyebab penyakit, kebiasaan terkait kelahiran anak, dan produksi pangan. Adanya sikap yang meliputi pantangan, tahayul, dan tabu terhadap makanan dalam masyarakat dapat menyebabkan rendahnya tingkat konsumsi makanan. Jarak kelahiran anak yang terlalu dekat dan jumlah anak yang terlalu banyak akan memengaruhi asupan gizi dalam keluarga. Konsumsi zat gizi yang rendah dalam keluarga juga dipengaruhi oleh produksi pangan. Rendahnya produksi pangan disebabkan karena para petani masih menggunakan teknologi yang bersifat tradisional. (Supriasa *et al.*, 2014)

### b) Pola Pemberian Makan

Program pemberian makanan tambahan merupakan program yang bertujuan untuk meningkatkan asupan nutrisi pada balita, biasanya diperoleh saat mengikuti posyandu. Adapun pemberian makanan tambahan tersebut berupa makanan pengganti ASI yang biasa didapat dari puskesmas setempat (Almatsier, 2009). Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu memiliki dampak pada kesadaran untuk menerapkan perilaku yang mendukung pola makan yang sehat (Mar'ah, *et al.*, 2019: 98).

### c) Sosial Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi keluarga akan memberikan kesempatan ibu untuk menyediakan makanan bagi anggota keluarga. Keadaan sosial yang dapat memengaruhi status gizi ialah jumlah anggota keluarga yang tinggal dalam satu rumah, kepadatan penduduk, keadaan dapur untuk mengolah makanan, dan ketersediaan air bersih untuk keperluan rumah tangga. Keadaan ini secara tidak langsung akan memengaruhi status gizi terutama balita. Keadaan ekonomi juga dapat

memengaruhi status gizi, yaitu pekerjaan ayah, pendapatan perbulan, dan harga pangan di pasaran. Ini semua memengaruhi ketersediaan makanan dalam rumah tangga yang dapat dikonsumsi anggota keluarga sehingga berdampak pada status gizi anggota keluarga. (Par'i, 2016: 2018)

d) Pola Asuh Keluarga

Pola asuh adalah pola pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang yang akan berdampak terhadap perkembangan fisik, mental dan emosional. Kebiasaan buruk dalam pola makan anak biasanya dimulai dari pola makan keluarga yang kurang baik yang telah diterapkan sejak masa kecil, dan kecenderungan ini mungkin akan berlanjut hingga usia dewasa (Darni & Wahyuningsih, 2021: 87).

e) Produksi pangan

Produksi pangan yang berasal dari lahan pertanian, peternakan, maupun perikanan akan memengaruhi ketersediaan makanan di pasaran. Dalam sistem pangan terdapat komponen utama agar pangan dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin. Komponen tersebut adalah produksi pangan, distribusi pangan, konsumsi pangan, dan utilisasi atau pemanfaatan pangan dalam tubuh. Produksi pangan dapat dikatakan baik apabila tersedia lahan yang cukup, sistem pengairan yang baik, serta pengolahan pascapanen. (Par'i, 2016: 218)

f) Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan meliputi ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan yang meliputi kecukupan jumlah rumah sakit dan pusat kesehatan yang meliputi jumlah rumah sakit, jumlah tempat tidur, pasien, staff, dll. Fasilitas dan pendidikan, yang meliputi anak sekolah (jumlah, pendidikan gizi/kurikulum, dll). Remaja, yang meliputi organisasi karang taruna dan organisasi lainnya. Orang

dewasa yang meliputi buta huruf. media massa seperti radio, televisi, dll. (Supariasa *et al.*, 2014: 219)

**c. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri**

Salah satu teknik penilaian status gizi yang sering dipakai adalah menggunakan antropometri. Antropometri menggunakan beberapa parameter sebagai indikator pengukuran status gizi. Parameter yang digunakan dalam pengukuran antropometri menggunakan ukuran tunggal tubuh manusia seperti berat badan, tinggi badan, umur, lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar pinggul, lingkar dada, dan tebal lemak bawah kulit (Supariasa, 2016). Parameter yang paling baik serta dapat melihat laju pertumbuhan fisik serta status gizinya adalah dengan menimbang berat badan (Handayani *et al.*, 2015: 34). Status gizi remaja dapat diukur menggunakan IMT/U, dan dapat diukur dengan rumus berikut:

$$\text{Perhitungan IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

$$\text{Perhitungan z-Score} = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai simpangan baku rujukan}}$$

Kategori Z-Score menurut IMT/U ada anak umur 8-15 tahun

*Tabel 4. Kategori Z-Score menurut IMT/U ada anak umur 8-15 tahun*

Kategori Status Gizi	Z-score
Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
Gizi Lebih	+ 1 SD sd +2 SD
Obesitas	> + 2 SD

*Sumber: Kemenkes 2020: 15*

**5. Durasi Tidur**

**a. Pengertian Durasi Tidur**

Tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Manfaat dari pola tidur yang baik tidak hanya terbatas pada pemulihan energi setelah aktivitas sehari-hari sebagai bentuk homeostasis tubuh, tetapi

juga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kognitif serta psikologis (Chen *et al*, 2014: 1345).

Tidur adalah sebuah kondisi di mana seseorang berada dalam keadaan bawah sadar, namun masih dapat terbangun dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya. Definisi ini perlu dibedakan dari koma, di mana seseorang berada dalam keadaan bawah sadar namun tidak dapat terbangun dengan rangsangan (Guyton & Hall, 2012: 45). Tidur juga memainkan peran penting dalam proses pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak dan remaja, karena tidur membantu mengatur pelepasan hormon yang terkait dengan pertumbuhan dan menjaga homeostasis dalam tubuh (Liu, *et al*, 2012: 194).

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengertian tidur terdapat dalam QS. An-Naba': 9, yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat (Q.S. An-Naba': 9)

Kata subatan ada yang memahaminya terambil dari kata sabata yang berarti memutuskan, dan yang diputusnya adalah kegiatan, sehingga pada akhirnya ia mengandung makna istirahat. Tidur juga memainkan peran penting dalam proses pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak dan remaja, karena tidur membantu mengatur pelepasan hormon yang terkait dengan pertumbuhan dan menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Terdapat juga pemahaman awal bahwa tidur memiliki arti ketenangan, yaitu ketenangan dari beberapa potensi yang sebelumnya aktif saat seseorang sadar. Oleh karena itu, kata "tidur" mengacu pada pemahaman ini. Tafsir al-Muntakhab menjelaskan bahwa tidur adalah berhentinya atau berkurangnya aktivitas saraf otak manusia. Selama tidur, energi dan suhu tubuh menurun. Tubuh menjadi tenang dan rileks setelah otot atau saraf atau keduanya lelah bekerja. Semua aktivitas tubuh menurun kecuali proses metabolisme, aliran urin dari ginjal, dan keringat. Pernapasan sedikit berkurang intensitasnya,

tetapi lebih panjang dan lebih banyak keluar dari dada daripada perut. Detak jantung melambat sehingga aliran darah berkurang sedikit. Otot-otot yang tegang menjadi rileks. Semua faktor ini menjadikan tidur sebagai waktu istirahat yang paling baik bagi manusia, seperti yang disebutkan dalam ayat di atas (Shihab, 2017, Jilid 15: 160)

#### **b. Faktor yang Memengaruhi Durasi Tidur**

Beberapa hal yang memengaruhi durasi tidur seseorang antara lain sebagai berikut:

- 1) Kondisi Psikososial dan biologis, seperti individu yang memiliki riwayat penyakit serius dan mengalami gangguan kecemasan (ansietas) (Chen *et al*, 2014: 1346).
- 2) Kelelahan  
Rencana kegiatan, beban tugas yang tinggi, dan jadwal yang padat dapat berdampak pada durasi tidur (Chen *et al*, 2014: 1346).
- 3) Lingkungan  
Intensitas kebisingan di sekitar tempat tinggal dapat memengaruhi kualitas tidur dan durasi tidur seseorang. Kondisi lingkungan sekitar, termasuk kenyamanan ruangan, pencahayaan, dan ketenangan kamar, memainkan peran penting dalam menciptakan suasana yang nyaman untuk tidur (Chen *et al*, 2014: 1346).
- 4) Obat-obatan  
Menurut Delauner dan Ladner (2012) penggunaan obat dapat menimbulkan efek samping tertentu yang berpotensi memengaruhi pola tidur seseorang (Iqbal, 2018: 22).

#### **c. Waktu Tidur Normal**

Kebutuhan tidur tiap individu bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor utama yang membedakan adalah usia, karena kebutuhan tidur cenderung berkurang seiring bertambahnya usia seseorang. Individu mengalami proses bertahap untuk mengatur ritme tidur selama 24 jam. Ritme sirkadian biasanya terbentuk secara penuh ketika anak mencapai usia 4 bulan.

Seiring bertambahnya usia, anak cenderung tidur siang lebih jarang, sehingga total waktu tidurnya mengalami penurunan. Perubahan ini terjadi secara signifikan saat anak memasuki masa kanak-kanak (usia 5-10 tahun), dan terus berlanjut hingga masa remaja dan dewasa dengan kebutuhan tidur total yang berbeda di setiap kelompok usia. Semakin dewasa, durasi tidur umumnya menjadi lebih sedikit karena aktivitas yang meningkat seperti sekolah atau bekerja di siang hari. Berikut ini adalah kebutuhan tidur yang normal untuk masing-masing golongan usia.

*Tabel 5. Kebutuhan tidur*

<b>Usia</b>	<b>Tingkat Perkembangan</b>	<b>Jumlah</b>
0-1 Bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-8 Bulan	Bayi	12-14 jam/hari
18 Bln – 3 Tahun	Anak-anak	11-12 jam/hari
3-6 Tahun	Sebelum sekolah	11 jam/hari
6-12 Tahun	Sekolah	10 jam/hari
12-18 Tahun	Remaja	8,5 jam/hari
18-40 Tahun	Dewasa	7-8 jam/hari
40-60 Tahun	Mudah paruh baya	7 jam/hari
60 Tahun Keatas	Dewasa tua	6 jam/hari

*Sumber: Kemenkes, 2018*

## **6. Hubungan Antar Variabel**

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

Menurut ahli gizi dari akademi gizi Bogor, Tuti Soenardi, sarapan pagi berfungsi untuk menghasilkan energi. Menurut Khomsan (2004), sarapan pagi memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, di antaranya adalah menyediakan karbohidrat yang dapat langsung digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan menjaga kadar gula darah tetap stabil, hal ini dapat

meningkatkan motivasi dan konsentrasi kerja, yang pada gilirannya berdampak positif pada peningkatan produktivitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Manfaat sarapan meliputi mempertahankan kebugaran tubuh agar mampu bekerja atau belajar secara optimal, membantu fokus dalam proses belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. (Anggraini & Damayanti, 2017: 115)

Sarapan atau makan minum pagi adalah aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan nutrisi harian. Sarapan mampu menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk tetap bekerja secara optimum (Angraini & Damayanti, 2017: 115). Segala zat gizi yang diperoleh dari makan malam telah diubah menjadi sumber energi dan distribusikan ke seluruh tubuh. Cadangan glikogen yang diperoleh dari makan malam akan habis dalam rentang waktu 2-4 jam setelah anak bangun di pagi hari (Wardoyo, 2012: 52). Sementara terdapat sekitar 8 jam jeda waktu malam dan saat bangun di pagi hari, selama tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap aktif. Hal ini mengakibatkan penurunan kadar glukosa dalam darah ketika pagi hari tiba. Penurunan kadar glukosa darah di pagi hari berdampak pada aktivitas pekerjaan di pagi hari. Oleh karena itu, sarapan berperan dalam mengembalikan cadangan energi dan meningkatkan kadar gula darah (Tamsuri, 2006: 57). Kebiasaan tidak mengonsumsi sarapan pagi dapat menyebabkan ketidakseimbangan pada sistem saraf pusat, yang ditandai dengan gejala seperti rasa pusing, gemetar tubuh, dan kelelahan. Hal ini membuat anak sulit untuk mengikuti pelajaran dengan baik karena

terganggunya konsentrasi belajar, dan akhirnya berdampak pada penurunan hasil belajar (Wardoyo, 2012: 52).

b. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Menurut Almatsier (2009: 5), status gizi mencerminkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dibagi menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi ketika tubuh mendapatkan zat-zat gizi cukup dan digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling optimal. Dengan demikian, prestasi belajar yang baik dapat dicapai.

Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis, dimana status gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar (Syah, 2008: 129).

Apabila makanan yang dikonsumsi tidak memiliki kandungan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan otak, dan kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, akan terjadi perubahan metabolisme dalam otak yang mengakibatkan ketidakmampuan otak untuk berfungsi secara normal (Cakrawati, 2014: 25). Hal tersebut yang akhirnya akan berdampak pada prestasi belajar. Menurut Devi (2012) status gizi yang buruk mewujudkan derajat Kesehatan yang buruk, rentan terserang penyakit, serta tingkat kecerdasan yang rendah, sehingga prestasi anak di sekolah juga rendah. Anak yang memiliki gizi kurang juga cenderung mudah mengantuk dan kurang bersemangat, hal ini dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menyebabkan penurunan prestasi belajar. Kemampuan berpikir anak juga mengalami penurunan karena pertumbuhan otak yang tidak optimal (Fauzan *et al*, 2021: 107).

Siswa yang badannya tidak sehat, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu, dan pelajaran sulit untuk masuk ke pikiran.

Demikian juga anak yang badannya lemah, sering pusing dan gejala lainnya, anak tidak akan tahan lama dalam belajar dan mudah lelah. Alhasil, anak menjadi malas dan tidak mempunyai motivasi belajar yang pada akhirnya hal ini dapat mengakibatkan penurunan hasil belajar yang semakin merosot, (Deevona, 2023: 49).

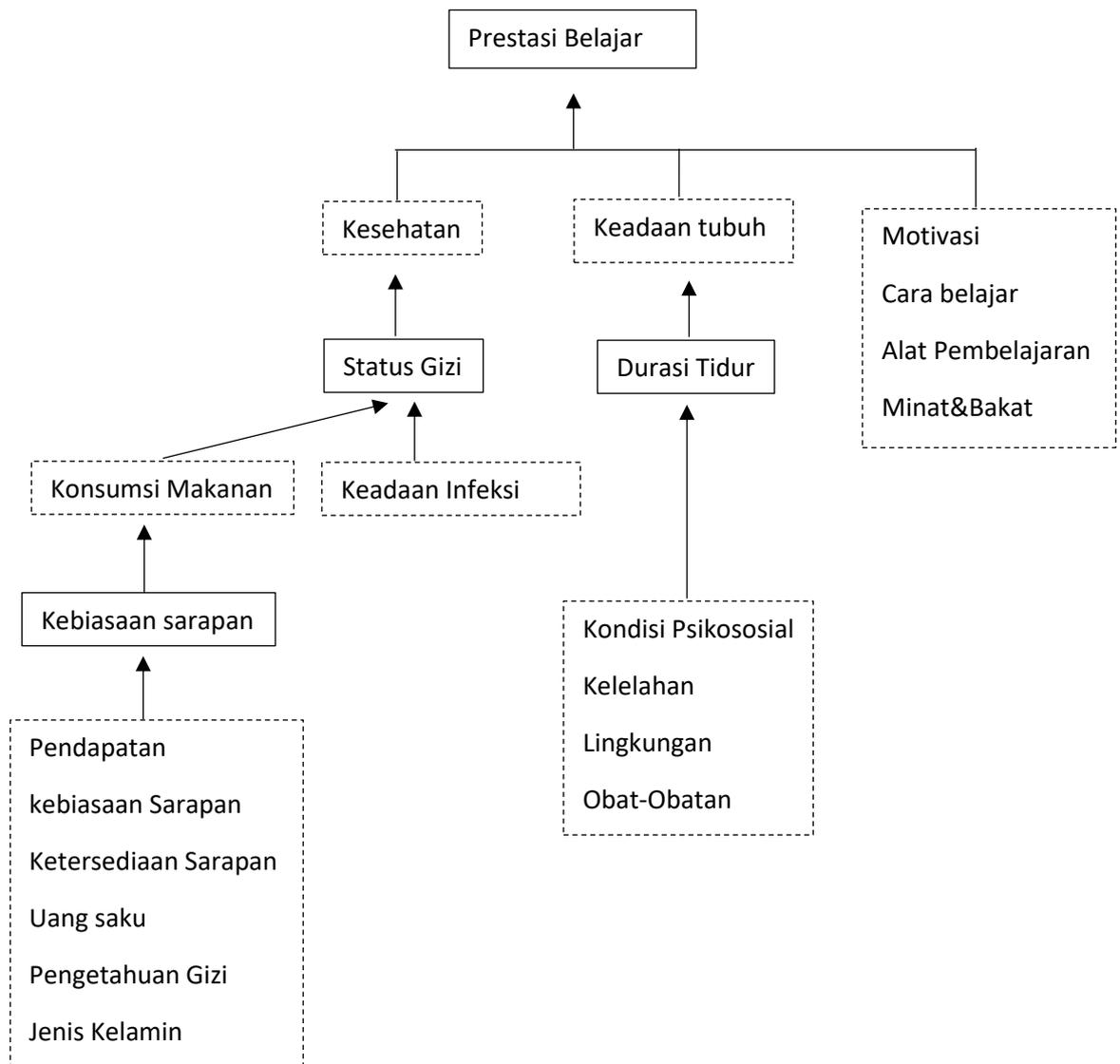
Menurut Rafif anak-anak yang mengalami masalah berat badan berlebih atau obesitas juga dapat menghadapi kesulitan dalam melakukan gerakan dan mengalami gangguan dalam pertumbuhan karena adanya timbunan lemak yang berlebihan pada organ-organ tubuh yang seharusnya mengalami perkembangan. Tidak hanya itu, anak-anak juga mengalami dampak psikologis, seperti ejekan yang mungkin mereka terima dari teman sekelas. Menurut Hadi (2007) anak yang mengalami obesitas atau kegemukan dapat mengalami penurunan tingkat kecerdasan, karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi berkurang, dan kelebihan berat badan dapat membuat anak cenderung menjadi malas. (Antono, 2017: 85)

c. Hubungan Durasi Tidur dengan Prestasi Belajar

Beberapa studi telah dilakukan untuk mengkaji dampak kurang tidur dan didapati bahwa kehilangan satu malam dari tidur dapat mengganggu proses berpikir inovatif, kemampuan pengambilan keputusan yang fleksibel, dan beberapa fungsi kognitif lainnya (Lima *et al*, 2019: 93). Salah satu konsekuensi dari kurang tidur adalah merasa mengantuk di siang hari, kelelahan, kurang fokus, serta berdampak pada suasana hati (mood). Hal ini pada akhirnya menjadi faktor utama yang menyebabkan penurunan prestasi belajar (Aminudin, 2018: 62)

Efek terburuk dari kurang tidur bukanlah apa yang kita rasakan di malam hari, tetapi bagaimana hal itu memengaruhi kita secara fisik dan mental di siang hari. Menurut penelitian dari studi tidur yang dilakukan di Inggris, orang yang kurang tidur biasanya 3 kali lebih mungkin mengalami masalah konsentrasi, 2 kali lebih banyak menderita kelelahan, gangguan mood, masalah produktivitas dan lain-lain (Marnapung *et al.*, 2013: 543).

## B. Kerangka Teori

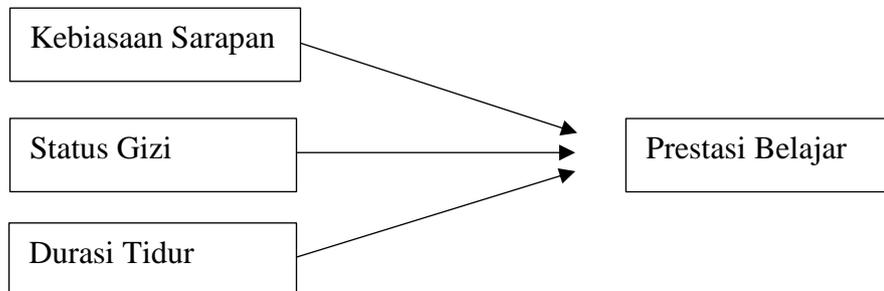


Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

keterangan:

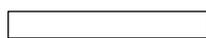
- : variabel yang diteliti
- : variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang dianalisis
- : Hubungan yang tidak dianalisis

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Hubungan yang dianalisis

### D. Hipotesis

#### 1. $H_1$

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang
- b. Terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang
- c. Terdapat hubungan durasi tidur dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang

#### 2. $H_0$

- a. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang
- b. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang
- c. Tidak terdapat hubungan durasi tidur dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Ngawen Magelang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab ini berisi informasi tentang desain penelitian, waktu dan tempat, populasi dan sampel, Teknik pengambilan sampel, definisi operasional, prosedur penelitian, serta pengolahan dan analisis data.

#### **A. Desain dan Variabel Penelitian**

##### **1. Desain penelitian**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yaitu penelitian yang memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain-lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan (Arikunto, 2013: 3). Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*, yakni desain yang dilakukan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi maupun dengan pengumpulan data pada satu waktu (Notoatmodjo, 2018: 37-38).

##### **2. Variabel Penelitian**

###### **a. Variabel Bebas (X)**

Variabel bebas pada penelitian ini adalah kebiasaan sarapan (X1), status gizi (X2), dan durasi tidur (X3).

###### **b. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat pada penelitian ini adalah prestasi belajar.

#### **B. Lokasi dan waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi**

Lokasi penelitian dilakukan di SD Negeri 1 Ngawen Magelang

##### **2. Waktu**

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober - Desember 2023.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi yang diambil untuk penelitian ini adalah siswa kelas 3-6 SD Negeri 1 Ngawen Magelang tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah populasi sebanyak 46 siswa.

### **2. Sampel**

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu sampel diambil dari seluruh populasi yang ada dan bersedia menjadi responden.

## **D. Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi/ sampel inklusi dijadikan sampel seluruhnya. Alasan menggunakan total sampling adalah karena menurut Sugiyono (2018) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Dengan melihat karakter dari sampel penelitian yakni anak sekolah dasar SD Negeri 1 Ngawen, peneliti menetapkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi pada responden sebagai berikut:

### **1. Kriteria Inklusi**

- a. Tercatat sebagai siswa SD Negeri 1 Ngawen tahun ajaran 2022-2023
- b. Siswa/i yang tercatat sebagai siswa kelas 3-6
- c. Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani surat persetujuan

### **2. Kriteria Eksklusi**

- a. Siswa/i yang mengundurkan diri di tengah penelitian
- b. Siswa/i yang dikeluarkan dari sekolah

## E. Definisi Operasional

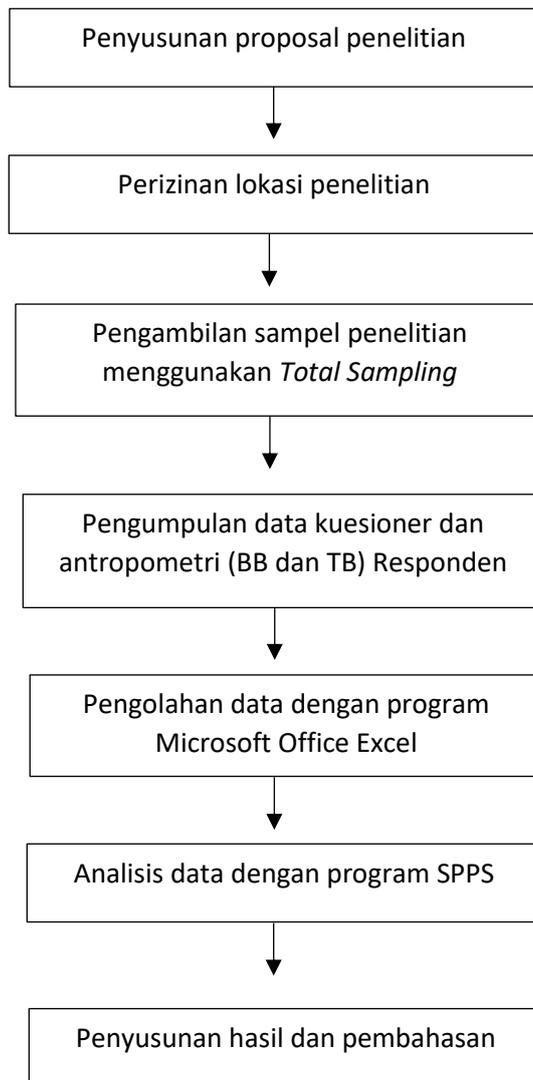
Tabel 6. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Instrumen	Kategori	Skala
Kebiasaan Sarapan	Frekuensi dari mengkonsumsi pangan dan dilakukan pada pagi hari hingga pukul 09.00 WIB untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, yaitu 15-30% AKG (Angka Kebutuhan gizi) (Fikawati, 2017: 90)	Kuesioner	Positif: $T \text{ hitung} \geq T \text{ mean}$ Negatif: $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$ (Azwar, 2022: 156)	Ordinal Ordinal adalah data yang menunjukkan tingkatan sesuatu (Arikunto, 2016: 274)
Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih.	Timbangan dan <i>Microtoise</i>	Nilai Z-Score anak 5-18 tahun berdasarkan IMT/U:  Normal: - Gizi Baik: Z-Score $-2 \text{ SD s/d} +1 \text{ SD}$  Tidak Normal: - Gizi Kurang: Z-Score $\leq -3 \text{ SD s/d} < -2 \text{ SD}$ - Gizi Lebih: Z-Score $+1 \text{ SD s/d} \geq +2 \text{ SD}$  (Kemenkes, 2020: 15)	Ordinal Ordinal adalah data yang menunjukkan tingkatan sesuatu (Arikunto, 2016: 274)
Durasi Tidur	Lamanya waktu tidur secara rata-rata per 24	kuesioner rerata durasi tidur	Baik: - Cukup : 10-11 jam/hari	Ordinal

	jam/dalam hari (Septiana, 2017)		Tidak Baik: - Pendek : < 10 jam/hari - Panjang : >11 jam/hari  ( <i>National Sleep Foundation's</i> , 2015: 3)	Ordinal adalah data yang menunjukkan tingkatan sesuatu (Arikunto, 2016: 274)
Prestasi Belajar	Prestasi belajar adalah suatu hasil dari proses belajar mengajar, yakni penguasaan, perubahan emosional, dan perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Muhammad, 2008) nilai rapor mata pelajaran Bahasa Indonesia, matematika, dan IPA	Dokumentasi nilai rapor mata pelajaran Bahasa Indonesia, matematika, dan IPA semester genap tahun ajaran 2022/2023	Rendah: $X \leq (\mu - 1\sigma)$ Tinggi: $(\mu - 1\sigma) < x \leq (\mu + 1\sigma)$ Sedang: $X > (\mu + 1\sigma)$ (Azwar, 2015: 149)  Keterangan: X : skor mentah sampel $\mu$ : rata-rata distribusi dalam populasi $\sigma$ : deviasi standar distribusi	Ordinal  Ordinal adalah data yang menunjukkan tingkatan sesuatu (Arikunto, 2016: 274)

## F. Prosedur Penelitian

### 1. Kerangka Prosedur Penelitian



### 2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti melakukan penyusunan proposal, persiapan instrumen penelitian, dan mengajukan surat izin penelitian.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Kuesioner kebiasaan sarapan, data status gizi, form record durasi tidur, dan form rerata nilai rapor siswa.

a. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan responden.

*Tabel 7. Kisi kisi Kuesioner Kebiasaan Sarapan*

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan Positif	Butir Pertanyaan Negatif	Jumlah Butir soal
Kebiasaan Sarapan	Frekuensi Sarapan	Melakukan sarapan setiap hari	1	-	5
		Melakukan sarapan 4 kali atau lebih dalam seminggu	2	-	
		Melakukan sarapan 2-3x dalam seminggu	-	3	
		Melakukan sarapan 1 kali seminggu	-	4	
		Melakukan 0x sarapan dalam seminggu	-	5	
	Jenis Sarapan	Membiasakan variasi sarapan dengan berbagai jenis makanan (sumber karbohidrat)	6	-	5
		Membiasakan variasi sarapan	7	-	

		dengan berbagai jenis makanan (sumber protein)			
		Membiasakan variasi sarapan dengan berbagai jenis makanan (sumber lemak)	8	-	
		Membiasakan variasi sarapan dengan berbagai jenis makanan (sumber vitamin dan mineral)	9	-	
		Membiasakan sarapan pagi hanya dengan susu/the/air putih	-	10	
	Waktu Sarapan	Membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah/ dirumah	11	-	5
		Membiasakan sarapan pagi sebelum	12	-	

		memulai pelajaran			
		Membiasakan sarapan pagi sebelum jam 9	13	-	
		Membiasakan sarapan pagi saat jam istirahat (lebih dari jam 9)	-	14	
		Membiasakan sarapan setelah pulang sekolah	-	15	
	Pengganti Sarapan	Membiasakan membawa bekal jika tidak sempat sarapan dirumah	16	-	5
		Membiasakan jajan di kantin jika tidak sempat sarapan dirumah	17	-	
		Mengganti sarapan dengan uang saku	18	-	
		Mengganti sarapan dengan makanan ringan	-	19	
		Mengganti sarapan	-	20	

		dengan minuman			
Faktor-faktor yg memengaruhi kebiasaan sarapan	Mengetahui ketersediaan sarapan yang ada di rumah	21	-	5	
	Mengetahui kesibukan ibu	-	22		
	Membiasakan anak sarapan dirumah dengan orangtua	23	-		
	Membelanjakan uang saku yang diberikan orangtua untuk sarapan	-	24		
	Menjelajah media sosial untuk mengetahui manfaat sarapan	25	-		
	Manfaat sarapan pagi	Membuat tubuh tidak lemas dan berenergi	26		-
Meningkatkan konsentrasi	27	-			
Meningkatkan daya tahan tubuh	-	28			

		Menanggulangi rasa kantuk	-	29	
		Meningkatkan daya ingat atau memori	30	-	
Jumlah butir soal			18	12	30

b. Data Status Gizi

Status gizi ini didapatkan dari hasil mengukur berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan sedangkan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*. (Supariasa *et al.*, 2015: 25-26)

c. Timbangan Berat Badan

Digunakan untuk mengukur berat badan responden. Timbangan digunakan dengan cara yaitu meletakkan timbangan di atas permukaan yang datar, kemudian responden berdiri tegak diatas timbangan dengan pandangan lurus kedepan serta memastikan respon tidak membawa barang berat yang memengaruhi timbangan, hasil penimbangan akan dilihat oleh peneliti. (Supariasa *et al.*, 2014: 25)

d. Microtoise

Digunakan untuk mengukur tinggi badan responden. *Microtoise* digunakan dengan cara yaitu menempelkan *microtoise* pada tembok setinggi dua meter lalu responden berdiri tegak lurus ke depan di bawahnya dengan responden telah melepaskan alas kaki dan melonggarkan ikatan rambut bila ada, kemudian posisikan alat penggeser ke puncak kepala responden, kemudian hasil akan dibaca oleh peneliti. (Supariasa, *et al.*, 2014: 26)

e. Kuesioner Durasi Tidur

Data ini diukur melalui pengisian kuesioner mengenai durasi tidur yang mencakup waktu tidur mulai dari malam hingga waktu bangun di pagi hari. Jika terdapat tidur siang, maka waktu tidur malam dan waktu tidur siang akan

dijumlahkan untuk mendapatkan total waktu tidur (siang dan malam). Data kemudian dikelompokkan dalam kategori-kategori berikut (Nelson, 2014):

- 1) Kurang: < 10 jam/hari
- 2) Normal: 10-11 jam/hari
- 3) Panjang: > 11 jam/hari

f. Form Data Rerata Nilai Rapor

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui hasil prestasi belajar yang telah dilakukan oleh responden. Berupa rata-rata nilai rapor Bahasa Indonesia, matematika, dan IPA.

Data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1) Data primer

Data primer yang didapatkan dari penelitian ini yaitu berupa data kebiasaan sarapan, data status gizi, dan data durasi tidur

2) Data Sekunder

Data sekunder yang didapat dari penelitian ini adalah data identitas berupa nama dan tanggal lahir serta hasil nilai rapor siswa

## **G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Pada penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap instrumen kebiasaan sarapan dan durasi tidur. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan kepada subjek yang bukan merupakan sampel penelitian namun memiliki karakteristik yang sama. Instrumen ini diujikan kepada 30 siswa MI Muhammadiyah Ngawen kelas 3, 4, dan 5. Uji validitas dan reliabilitas tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. Uji Validitas**

Validitas instrumen adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana instrumen pengukur mampu mengukur apa yang diukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Notoatmodjo, 2018: 166). Untuk menganalisis tingkat validitas item angket

dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan rumus (Notoatmodjo, 2018: 166):

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

n = Banyaknya pasangan data x dan y

$\sum x$  = Total jumlah dari variabel x

$\sum y$  = Total jumlah dari variabel y

$\sum x^2$  = Kuadrat dari total jumlah variabel x

$\sum y^2$  = Kuadrat dari total jumlah variabel y

$\sum xy$  = Hasil perkalian dari total jumlah variabel x dan y

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan *r* tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05) dan dengan N adalah jumlah responden. Item pertanyaan kuesioner akan dinyatakan valid jika *r* hitung > *r* tabel, begitu juga sebaliknya bila *r* hitung < *r* tabel maka dinyatakan tidak valid. (Rahman, 2015: 19)

Tabel 8. Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Variabel	Kode butir	Statistik Hitung		Keputusan
		r hitung	r tabel	
Kebiasaan Sarapan	1	0,839	0,361	Valid
	2	0,890	0,361	Valid
	3	0,848	0,361	Valid
	4	0,506	0,361	Valid
	5	0,672	0,361	Valid
	6	0,502	0,361	Valid
	7	0,407	0,361	Valid
	8	0,401	0,361	Valid
	9	0,580	0,361	Valid
	10	0,530	0,361	Valid
	11	0,646	0,361	Valid
	12	0,376	0,361	Valid
	13	0,691	0,361	Valid
	14	0,515	0,361	Valid
	15	0,451	0,361	Valid
	16	0,399	0,361	Valid

17	0,397	0,361	Valid
18	0,369	0,361	Valid
19	0,337	0,361	Tidak Valid
20	0,200	0,361	Tidak Valid
21	0,649	0,361	Valid
22	0,422	0,361	Valid
23	0,541	0,361	Valid
24	0,604	0,361	Valid
25	-0,138	0,361	Tidak Valid
26	0,390	0,361	Valid
27	0,482	0,361	Valid
28	0,417	0,361	Valid
29	0,398	0,361	Valid
30	0,404	0,361	Valid

Tabel 8 diatas menunjukkan hasil uji validitas butir dari kuesioner kebiasaan sarapan. Sebanyak 3 dari 30 item pertanyaan dinyatakan tidak valid yaitu pada butir soal nomor 19, 20, dan 25. Pertanyaan-pertanyaan yang tidak valid tersebut dihapus dan tidak digunakan, sehingga kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian terdiri dari 27 soal.

*Tabel 9. Uji Validitas Kuesioner Durasi Tidur*

Variabel	Kode butir	Statistik Hitung		Keputusan
		r hitung	r tabel	
Durasi Tidur	1	0,470	0,361	Valid
	2	0,478	0,361	Valid
	3	0,477	0,361	Valid
	4	0,488	0,361	Valid
	5	0,685	0,361	Valid
	6	0,628	0,361	Valid
	7	0,441	0,361	Valid

Tabel 9 diatas menunjukkan hasil uji validitas butir dari kuesioner durasi tidur. Sebanyak 7 soal dinyatakan valid, sehingga seluruh soal dalam kuesioner diberikan kepada responden penelitian.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur gejala yang sama di lain kesempatan. (Sugiyono, 2016: 269) Reliabilitas merujuk pada ketetapan atau keajaiban alat tersebut dalam menilai apa yang diinginkan, artinya kapanpun alat tersebut digunakan akan memberi hasil yang relatif sama. Bila suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel. Penguji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* karena instrumen berbentuk angket. Instrumen bisa dikatakan reliabel jika memberikan nilai *alpha Cronbach* > 0,60. (Rahman, 2015: 26)

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Keterangan:

r = koefisien reliabilitas instrumen (alpha cronbach)

n = jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum \sigma_t^2$  = jumlah skor varian tiap-tiap item

$\sigma_t^2$  = varian total

Tabel 10. Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah soal	Cronbach's Alpha	Cut of	Keputusan
Kebiasaan Sarapan	27	0,876	0,60	Reliabel
Durasi Tidur	7	0,794	0,60	Reliabel

Tabel 5 diatas merupakan hasil uji reliabilitas kuesioner. Nilai *Cronbach's Alpha* atau r hitung yang tersaji dalam tabel kuesioner kebiasaan sarapan adalah 0,876 dimana nilai ini > 0,60 yang berarti kuesioner tersebut reliabel. Nilai *Cronbach's Alpha* atau r hitung yang tersaji dalam tabel kuesioner durasi tidur adalah 0,794 dimana nilai ini > 0,60 yang berarti kuesioner tersebut reliabel.

## H. Metode Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

#### a. *Editing*

Data yang sudah dikumpulkan kemudian diteliti dan dikoreksi barangkali terjadi kesalahan. Menghitung jumlah kuesioner yang telah diisi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan. Langkah selanjutnya yaitu mengoreksi hasil pengisian kuesioner responden serta hasil pengukuran antropometri data.

#### b. *Coding*

Dalam pengolahan data, akan lebih mudah jika data yang sudah dikumpulkan disusun dengan baik dalam bentuk kode terutama data yang berbentuk klasifikasi. Tujuan pemberian kode ini untuk mempermudah saat input ke software spss. Tahapan pengkodean dibuat secara terstruktur dan disesuaikan dengan keadaan responden. Berikut adalah pemberian kode:

##### 1) Kebiasaan Sarapan

1 = Negatif :  $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$

2 = Positif :  $T \text{ hitung} \geq T \text{ mean}$

(Azwar, 2022: 156)

##### 2) Status Gizi

1 = Tidak Normal : Gizi Kurang :  $\leq -3 \text{ SD s/d } < -2 \text{ SD}$

Gizi Lebih :  $+1 \text{ SD s/d } \geq +2 \text{ SD}$

2 = Normal : Gizi Baik :  $-2 \text{ SD s/d } +1 \text{ SD}$

(Sumber: Perpu Kemenkes, 2020)

##### 3) Durasi Tidur

1 = Tidak Baik :  $< 10 \text{ jam/hari}$

2 = Baik :  $\geq 10 \text{ jam/hari}$

(Sumber: Kemenkes, 2018)

##### 4) Prestasi Belajar

1 = Rendah :  $X \leq (\mu - 1\sigma)$

2 = Sedang :  $(\mu - 1\sigma) < x \leq (\mu + 1\sigma)$

$$3 = \text{Tinggi} : X > (\mu + 1\sigma)$$

(Sumber: Azwar, 2015: 149)

c. *Entry Data*

Memasukkan data secara sistematis, urut, dan teratur agar memudahkan dalam proses penjumlahan, penyajian, dan analisis data. Analisis data menggunakan software komputer berupa Microsoft Excel 2013 dan Program for Social Sciences (SPSS) versi 24 dengan tahapan sebagai berikut:

d. *Cleaning*

Mengecek kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan ataupun tidak. Data yang sudah dianalisis setelah itu disajikan dalam bentuk tabel, grafik serta narasi untuk membahas hasil penelitian yang sudah dilakukan.

## 2. Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian untuk melihat gambaran distribusi frekuensi, presentasi, dan interval kepercayaan dari presentasi setiap variabel. Analisis deskriptif pada penelitian ini berupa kategorik, dimana hasil akan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis digunakan untuk menganalisis masing-masing variabel meliputi status gizi, kebiasaan sarapan, durasi tidur dan prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Ngawen Muntilan Magelang.

b. Analisis Bivariat

Data yang diambil berupa data kategorik sehingga tidak perlu dilakukan uji normalitas. Pengujian hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar (ordinal-ordinal) dilakukan dengan uji *uji gamma*, status gizi dan prestasi belajar (ordinal-ordinal) dilakukan dengan uji *gamma*, durasi tidur dan prestasi belajar (ordinal-ordinal) dilakukan dengan uji *gamma*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan software SPSS 24 untuk menentukan nilai p dan nilai kekuatan hubungan. Interpretasi hasil uji hubungan didasarkan

pada nilai p dan nilai kekuatan hubungan dan arah hubungannya. Berikut panduan interpretasi hasil uji hipotesis berdasarkan kekuatan hubungan, nilai p, dan arah hubungannya:

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan hubungan (r)	0,0 s.d <0,2	Sangat lemah
		0,2 s.d <0,4	Lemah
		0,4 s.d <0,6	Sedang
		0,6 s.d <0,8	Kuat
		0,8 s.d 1	Sangat kuat
2	Nilai p	$p < 0,05$	Terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji
		$p > 0,05$	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji
3	Arah hubungan	+ (positif)	Searah, semakin besar nilai suatu variabel maka semakin besar nilai variabel lainnya
		- (negatif)	Berlawanan arah, semakin besar nilai satu variabel maka semakin kecil nilai variabel lainnya

(Dahlan, 2016)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

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

Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Ngawen merupakan salah satu pendidikan dengan jenjang sekolah dasar di Kabupaten Magelang yang berada tepat di Kecamatan Muntilan. Dalam menjalankan kegiatannya, SDN 1 Ngawen berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini terdiri dari 6 kelas. Setiap kelas memiliki jumlah murid sebanyak 7-12 anak. Pada tahun ajaran 2023/2024, SD Negeri 1 Ngawen memiliki 73 peserta didik dengan kurikulum yang ditetapkan adalah kurikulum 2013. (Kemendikbud, 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, diketahui bahwa kegiatan belajar mengajar di sekolah ini dimulai pada pukul 07.00 WIB yaitu dimulai dengan pembiasaan berupa membaca asmaul husna. Mata pelajaran dimulai pada pukul 07.30 WIB dan berakhir pukul 11.30 untuk kelas 1 sampai kelas 3, sementara kelas 4 sampai 6 berakhir pada pukul 14.00 WIB. Fasilitas yang tersedia di sekolah ini mencakup ruang kelas, perpustakaan, lapangan, taman bermain, dan kantin. Lokasi sekolah berada di tepi sawah, tepatnya di sebelah barat jalan raya. SDN 1 Ngawen memiliki total 10 tenaga pendidik. Terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap hari Jumat, yaitu kegiatan pramuka yang diikuti oleh siswa-siswa kelas 4, 5, dan 6.

##### **2. Karakteristik Responden**

Subjek pada penelitian ini yaitu siswa kelas III, IV, V, dan VI SD Negeri 1 Ngawen dengan rentang usia 8-12 tahun. Berdasarkan Teknik pengambilan sampling dengan total sampling didapat sampel adalah 46 responden. Analisis deskriptif terkait jenis kelamin dan usia responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	25	54,3
	Perempuan	21	45,7
<b>Total</b>		46	100
<b>Usia</b>	Kelompok 8-9 Tahun	10	21,7
	Kelompok 10-11 Tahun	28	60,9
	Kelompok 12-13 Tahun	8	17,4
	<b>Total</b>	46	100

Berdasarkan tabel 11 Distribusi Karakteristik Responden, diketahui bahwa dari 46 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 25 responden (54,3%) dan mayoritas responden memiliki usia dengan kelompok rentang 10-11 tahun, yaitu sebanyak 28 responden (60,9%).

### 3. Analisis Univariat

Pengambilan data dilakukan di SD Negeri 1 Ngawen dengan pengukuran tinggi badan dan pengisian kuesioner. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan responden diukur menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dengan kategori positif jika  $T \text{ hitung} \geq T \text{ mean}$ , negatif jika  $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$ . Distribusi kebiasaan sarapan responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Distribusi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	17	37
Positif	29	63
<b>Total</b>	46	100

Berdasarkan tabel 12 Distribusi Kebiasaan Sarapan, diketahui bahwa dari 46 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori positif, yaitu sebanyak 29 responden (63%).

b. Status Gizi

Status gizi responden diukur secara langsung dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan yang kemudian dihitung berdasarkan indeks antropometri (IMT/U) dengan kategori gizi kurang  $\leq -3$  SD sd  $< -2$  SD, gizi baik  $-2$  SD sd  $+1$  SD, gizi lebih  $> +1$  (Kemenkes, 2020: 14-15). Distribusi status gizi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

*Tabel 13. Distribusi Status Gizi*

<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Normal	17	37
Normal	29	63
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 13 Distribusi Status Gizi, diketahui bahwa dari 46 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi normal berjumlah 29 responden (63%).

c. Durasi Tidur

Durasi tidur diukur dengan menggunakan kuesioner durasi tidur dengan kategori kurang jika durasi tidur  $< 10$  jam/hari, cukup jika durasi tidur  $10$  jam/hari dan lebih jika durasi tidur  $> 10$  jam/hari.

*Tabel 14. Distribusi Durasi Tidur Responden*

<b>Durasi Tidur</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Baik	26	56,5
Baik	20	43,5
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 14 Distribusi Durasi Tidur, Responden diketahui bahwa dari 46 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki durasi tidur kurang berjumlah 26 responden (56,5%).

d. Prestasi Belajar

Distribusi prestasi belajar dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 15 berikut ini:

Tabel 15. Distribusi Prestasi Belajar Responden

Prestasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	9	19,6
Sedang	28	60,9
Tinggi	9	19,6
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 15 Distribusi Prestasi Belajar Responden, diketahui bahwa dari 46 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki prestasi belajar sedang berjumlah 29 responden (60,9%).

#### 4. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui korelasi terkait kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Korelasi kedua variabel tersebut menggunakan uji statistik *gamma*. Berikut merupakan hasil uji korelasi terkait kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar:

Tabel 16. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar			Total	Nilai p (Value)	Koefisien Korelasi
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Negatif	5	11	1	17	0,031	0,532
Positif	4	17	8	29		
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>46</b>		

Tabel 16 Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar, menyajikan data hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan antara dua variabel yang dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,031 ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi sebesar 0,532 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang sedang. Hal ini menunjukkan semakin baik kebiasaan sarapan, maka prestasi belajar akan semakin tinggi.

b. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui korelasi terkait status gizi dengan prestasi belajar. Korelasi kedua variabel tersebut menggunakan uji statistik *gamma*. Berikut merupakan hasil uji korelasi terkait kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar:

Tabel 17. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar

Status Gizi	Prestasi Belajar			Total	Nilai P (Value)
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Tidak Normal	7	4	6	17	0,377
Normal	2	24	3	29	
<b>Total</b>	9	28	9	46	

Tabel 17 Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar, menyajikan data hubungan status gizi dengan prestasi belajar. Hasil uji menunjukkan tidak adanya hubungan antara dua variabel yang dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,377 ( $p > 0,05$ ).

c. Hubungan Durasi Tidur dengan Prestasi Belajar

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui korelasi terkait durasi tidur dengan prestasi belajar. Korelasi kedua variabel tersebut menggunakan uji statistik *gamma*. Berikut merupakan hasil uji korelasi terkait durasi tidur dengan prestasi belajar:

Tabel 18. Hubungan antara durasi tidur dengan prestasi belajar

Durasi tidur	Prestasi Belajar			Total	Nilai P (Value)	Koefisien Korelasi
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Tidak Baik	8	15	3	26	0,007	0,619
Baik	1	13	6	20		
<b>Total</b>	9	28	9	46		

Tabel 18 Hubungan antara durasi tidur dengan prestasi belajar, menyajikan data hubungan durasi tidur dengan prestasi belajar. Hasil uji menunjukkan adanya hubungan antara dua variabel yang dibuktikan dengan

nilai p sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi sebesar 0,619 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan semakin baik durasi tidur, maka prestasi belajar akan semakin tinggi.

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Jenis Kelamin dan Usia Responden**

Hasil uji univariat pada tabel Distribusi Karakteristik Responden diketahui distribusi jenis kelamin responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebanyak 25 responden (54,3%) dibanding dengan responden yang berjenis kelamin perempuan, yaitu 21 responden (45,7%). Hasil ini sejalan dengan data Susenas, berdasarkan data Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) 2020, penduduk berusia anak umur 5-14 tahun didominasi oleh jenis kelamin laki-laki sebanyak 50,21%.

Jenis kelamin menentukan besarnya tingkat kebutuhan zat gizi seseorang. Pertumbuhan individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dan jenis kelamin merupakan salah satu faktor internal yang berperan (Wijayati, 2020: 171). Terdapat perbedaan massa lemak dan perbedaan tebal lipatan kulit antara anak perempuan dan laki-laki, dimana anak perempuan cenderung memiliki lipatan kulit yang lebih tebal dari laki-laki sehingga memengaruhi berat badan, tinggi, dan status gizinya (Wicaksana & Nurriska, 2019: 40).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa mayoritas rata-rata usia anak berkisar 10-11 tahun sebanyak 28 anak (60,9%). Anak usia sekolah adalah masa pertumbuhan tinggi dan berat badan yang meningkat, serta perkembangan mental dan kognitif seiring dengan perkembangan kecerdasan otak. Pemenuhan asupan gizi yang baik akan memberikan dampak yang baik untuk tumbuh kembang anak. Mulai kelompok usia 10-12 tahun ada perbedaan kebutuhan gizi pada anak laki-laki

dan perempuan. Pertumbuhan cepat pada anak perempuan dimulai pada usia 10-11 tahun, mencapai puncak pada usia 12 tahun, melambat pada usia 13-14 tahun, dan berhenti pada usia 17 tahun, sedangkan pada laki-laki, pertumbuhan cepat dimulai pada usia 12-13 tahun, mencapai tumbuh maksimal pada usia 14 tahun, dan mulai menurun pada usia 18 tahun (Afifah, *et al.*, 2022: 98).

b. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan positif sebanyak 29 responden (63%). Sarapan merupakan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan harian, yaitu sekitar 15-30% dari kebutuhan nutrisi harian (Hardinsyah & Aries, 2012: 30). Sarapan yang dianggap positif adalah jenis sarapan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, dan sumber serat. Sarapan yang dianggap baik dilakukan sebelum pukul 09.00 WIB.

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (Kemenkes, 2014: 4). Pada Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 dikatakan bahwa sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.

Sukiniarti (2015: 315) mengungkapkan bahwa anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sangat memerlukan sarapan pagi untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Data mengenai kebiasaan sarapan pada penelitian ini didapat menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dengan soal sebanyak 27

pertanyaan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dalam kuesioner tersebut terdiri dari beberapa aspek diantaranya yaitu frekuensi sarapan sebanyak 5 butir pertanyaan, jenis sarapan sebanyak 5 butir pertanyaan, waktu sarapan sebanyak 5 butir pertanyaan, pengganti sarapan sebanyak 3 butir pertanyaan, faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan sebanyak 4 butir pertanyaan, dan manfaat sarapan sebanyak 5 butir pertanyaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan positif. Jenis hidangan yang biasa dikonsumsi responden untuk sarapan yaitu makanan pokok karbohidrat berupa nasi, lauk nabati dan hewani, serta sayur dan buah. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswa yang mendapatkan sarapan yang positif cenderung berasal dari keluarga di mana ibu, secara khusus, memiliki kebiasaan mewajibkan dan menyiapkan sarapan untuk anak-anaknya. Selain itu, ibu juga menyiapkan bekal bagi anak-anak jika mereka tidak memiliki waktu untuk sarapan di rumah, memastikan bahwa anak-anak tetap bisa sarapan di sekolah.

Menurut hasil wawancara dengan responden, sebagian besar dari mereka yang memiliki kebiasaan sarapan positif mengungkapkan bahwa orangtua, terutama ibu, secara khusus menyediakan sarapan setiap pagi. Mereka biasanya sarapan sebelum pergi ke sekolah, sekitar jam 06.00-07.00 WIB. Jika mereka tidak memiliki waktu untuk sarapan di rumah, mereka akan membawa bekal yang telah disiapkan oleh ibu. Di sisi lain, sebagian siswa yang jarang sarapan mengatakan bahwa orangtua mereka tidak selalu menyiapkan sarapan atau tidak memaksa mereka untuk sarapan di rumah.

Menurut hasil penelitian, responden yang terbiasa sarapan menyatakan bahwa mereka dapat lebih baik dalam mengikuti pelajaran karena perut mereka sudah terisi, mereka juga merasa ketika sebelumnya sarapan tubuh menjadi tidak lemas dan berenergi. Mereka lebih mudah memahami serta mengafal materi dan dapat mempertahankan fokus belajar tanpa terlalu mudah terganggu. Sebaliknya, ketika mereka melewatkan sarapan, mereka cenderung

mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, seperti lambat dalam menyelesaikan soal dan lebih sering terpikirkan hal-hal diluar konteks pembelajaran, misalnya, memikirkan makanan yang akan mereka konsumsi saat istirahat.

c. Status Gizi

Hasil penelitian pengukuran status gizi responden didapatkan sebanyak 17 responden (37%) dengan status gizi tidak normal dan 29 responden (63%) dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal. Hasil ini sejalan dengan temuan dari PSG (Pemantauan Status Gizi) 2018, yang menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah dalam rentang usia 5 hingga 12 tahun memiliki status gizi yang normal, sementara hanya sekitar 7,5% dari mereka yang memiliki status gizi kurang. Umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) digunakan sebagai indikator dalam pengukuran antropometri untuk mengevaluasi status gizi anak sekolah dengan IMT/U (Kemenkes, 2020: 14).

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Dietary Allowance (RDA)* yaitu rata-rata banyaknya energi dan zat gizi yang harus dipenuhi melalui konsumsi makanan setiap hari untuk hampir semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas guna mencapai derajat kesehatan yang optimal. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Berdasarkan pedoman AKG tahun 2019, kebutuhan energi dan asupan zat gizi yang disarankan untuk anak usia 6-12 tahun adalah sebagai berikut: energi berkisar antara 1650-2000 kalori, protein sekitar 40-55 gram, lemak sekitar 55-65 gram, serta karbohidrat sekitar 250-300 gram.

Status gizi yang baik merupakan hasil dari pola makan dan konsumsi gizi yang seimbang (Par'i, *et al.*, 2017: 5). Anak-anak usia sekolah dasar rentan terhadap masalah gizi, dan kualitas serta kuantitas makanan yang tepat berperan penting dalam mencapai status gizi yang baik. Asupan makanan

yang berlebihan dapat menyebabkan berat badan berlebih dan masalah kesehatan lain, sedangkan asupan makanan yang tidak memadai dapat menyebabkan kekurangan gizi dan rentan terhadap penyakit. Kedua kondisi tersebut dianggap sebagai penyimpangan status gizi atau malnutrisi (Panjaitan, *et al.*, 2019: 72).

d. Durasi Tidur

Kebutuhan tidur anak usia sekolah berdasarkan rekomendasi Kemenkes yaitu 10 jam perhari. Durasi tidur responden dalam penelitian ini dikategorikan dalam 2 kategori. Kategori baik yaitu  $\geq 10$  jam/hari, tidak baik yaitu  $< 10$  jam/hari. Hasil dari uji univariat pada tabel distribusi durasi tidur responden menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki durasi tidur tidak baik, yaitu kurang dari 10 jam/hari sebanyak 26 responden (56,5%).

Rata-rata responden mulai tidur pukul 23.00 WIB dan bangun sekitar 06.00 WIB. Hampir sebagian besar responden tidak terbiasa tidur siang karena mereka masih dalam proses kegiatan belajar di sekolah. Responden terbiasa bermain di luar bersama dengan teman setelah pulang sekolah, sehingga tidak terbiasa tidur siang. Pada malam hari responden juga menggunakan *gadget* dan menonton TV sampai larut malam sehingga tidak bisa tidur lebih awal.

Kekurangan tidur, khususnya kurang dari 10 jam per hari, masuk ke dalam pola tidur yang tidak baik. Ketidacukupan tidur ini memiliki dampak langsung pada fungsi otak dan bisa mengganggu kemampuan konsentrasi saat belajar. Anak yang mengalami kesulitan dalam belajar seringkali disebabkan oleh rasa kantuk dan kelelahan akibat kurang tidur, yang berujung pada menurunnya tingkat fokus saat belajar. Hal ini dapat mengakibatkan sejumlah masalah seperti kesulitan memahami pelajaran, masalah ingatan, kesulitan berkonsentrasi, hingga kesulitan menyerap materi baru. Selain itu, mereka juga mungkin kesulitan memperhatikan penjelasan pelajaran yang diberikan serta menyelesaikan tugas dengan baik. Semua faktor ini secara keseluruhan dapat mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi dan ikut serta dalam

aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar.

e. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang diberikan berdasarkan atas pengukuran tertentu (Ilyas, 2008: 20). Tercapai tidaknya tujuan pengajaran salah satunya adalah terlihat dari prestasi belajar yang diraih siswa, dengan prestasi yang tinggi, para siswa mempunyai indikasi berpengetahuan yang baik. Dalam proses pendidikan prestasi dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni, penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Sardiman, 2011: 23).

Menurut Tardif terdapat 2 pendekatan dalam menilai tingkat prestasi belajar yaitu: 1) Penilaian Acuan Norma (*Norm Referencing atau Norm Referenced Assessment*), adalah pengukuran prestasi belajar peserta didik dengan cara membandingkannya dengan prestasi yang dicapai teman-teman sekelasnya atau sekelompoknya, dan 2) Penilaian Acuan Kriteria (*Criterion Referencing atau Criterion Referenced Assessment*), adalah pengukuran prestasi belajar dengan membandingkan pencapaian peserta didik dengan patokan absolut yang telah ditetapkan secara baik. Biasanya penilaian ini digunakan dalam sistem belajar tuntas (*mastery learning*). (Indrawati, 2015: 59)

Prestasi belajar pada penelitian ini dikategorikan menjadi 3, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data prestasi belajar pada penelitian ini menggunakan nilai rapor. Kategori rendah apabila nilai  $\leq 77,2$ ; cukup jika nilai  $> 77,2$  dan  $\leq 86,2$ ; dan tinggi jika nilai  $> 86,2$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki prestasi belajar dengan kategori sedang sebanyak 28 responden (60,9%). Rata-rata nilai prestasi belajar responden yaitu, 80,5 dengan nilai tertinggi 93,5 dan terendah 75.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar

Hasil uji bivariat pada penelitian antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan nilai  $p= 0,031$ , yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen, dengan nilai korelasi sebesar 0,532 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang sedang. Hal ini menunjukkan semakin baik kebiasaan sarapan, maka prestasi belajar akan semakin tinggi. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Khalida dkk (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar. Penelitian Marvelia dkk (2020) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan positif. Jenis hidangan yang biasa dikonsumsi responden untuk sarapan yaitu makanan pokok karbohidrat berupa nasi, lauk nabati dan hewani, serta sayur dan buah. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa siswa yang memiliki sarapan positif, karena keluarga terutama ibu selalu mewajibkan dan menyiapkan sarapan untuk anak. Ibu juga menyiapkan bekal untuk anak jika anak tidak sempat sarapan di rumah, sehingga anak tetap bisa sarapan di sekolah.

Dijelaskan bahwa siswa yang melakukan sarapan pada pagi hari akan memiliki energi yang cukup dan secara tidak langsung akan meningkatkan kadar gula darah yang menurun pada malam hari. Peningkatan gula darah diperlukan agar memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas dan belajar di pagi hari. Individu yang tidak memiliki kebiasaan sarapan cenderung menunjukkan fisik yang lemas, kurang bertenaga, sering mengantuk, bahkan sering mengalami pusing. Hal ini disebabkan kadar glukosa yang terus-menerus mengalami penurunan karena tidak mendapat kontribusi dari sarapan berdampak negatif bagi tubuh, yakni menimbulkan gangguan fungsi otak

karena otak tidak mendapatkan zat gizi setelah bangun pagi (Hardinsyah & Aries, 2012: 90)

Sarapan mampu menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk tetap bekerja secara optimum (Angraini & Damayanti, 2017: 115). Segala zat gizi yang diperoleh dari makan malam telah diubah menjadi sumber energi dan distribusikan ke seluruh tubuh. Cadangan glikogen yang diperoleh dari makan malam akan habis dalam rentang waktu 2-4 jam setelah anak bangun di pagi hari (Wardoyo, 2012: 52). Sementara terdapat sekitar 8 jam jeda waktu malam dan saat bangun di pagi hari, selama tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap aktif. Hal ini mengakibatkan penurunan kadar glukosa dalam darah ketika pagi hari tiba. Penurunan kadar glukosa darah di pagi hari berdampak pada aktivitas pekerjaan di pagi hari. Oleh karena itu, sarapan berperan dalam mengembalikan cadangan energi dan meningkatkan kadar gula darah (Tamsuri, 2006: 57). Kebiasaan tidak mengonsumsi sarapan pagi dapat menyebabkan ketidakseimbangan pada sistem saraf pusat, yang ditandai dengan gejala seperti rasa pusing, gemetar tubuh, dan kelelahan. Hal ini membuat anak sulit untuk mengikuti pelajaran dengan baik karena terganggunya konsentrasi belajar, dan akhirnya berdampak pada penurunan hasil belajar (Wardoyo, 2012: 52).

Menurut Ahmad, dkk (2011), apabila anak tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun yang akan menyebabkan prestasi belajar juga ikut menurun. Hal ini akan menghambat proses belajar di sekolah. Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia zat besi. Namun, apabila anak tersebut terbiasa sarapan maka perilaku belajar anak menjadikan emosi anak cenderung lebih baik, anak menjadi lebih percaya diri dan lebih

bersemangat dalam belajar, konsentrasi dan daya ingat meningkat sehingga meningkat juga prestasi belajarnya (Rifameutika, 2008: 42).

b. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Hasil uji bivariat pada penelitian antara status gizi dengan prestasi belajar didapatkan nilai  $p = 0,377$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maleke dkk (2015) yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Sidabutar (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah dkk (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Sahid dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar.

Pada penelitian ini, terdapat kecenderungan bahwa anak-anak dengan status gizi normal cenderung memiliki prestasi belajar yang sedang, sementara anak-anak yang memiliki status gizi tidak normal, seperti status gizi kurang atau status gizi lebih, mayoritas memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun demikian, dalam penelitian ini, mayoritas dari responden yang memiliki prestasi belajar kategori tinggi adalah mereka yang memiliki status gizi yang tidak normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maleke dkk (2015) yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar. Hal ini menyatakan bahwa, hasil penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain yang memengaruhi prestasi belajar siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah faktor psikologis (minat, bakat, motivasi), faktor pendekatan belajar (metode dan strategi

belajar), keadaan lokasi belajar dan fasilitas belajar, serta keadaan lingkungan sosial dan dukungan orang tua. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung maupun tidak langsung dalam memengaruhi prestasi belajar di sekolah (Tevin, 2016: 32).

Pada penelitian ini, status gizi bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi prestasi belajar. Berdasarkan temuan dari wawancara, anak-anak diminta oleh orang tua mereka untuk mengutamakan belajar sebelum melakukan aktivitas seperti menggunakan ponsel, menonton televisi, atau bermain. Dengan demikian, mereka berhasil meraih nilai yang baik karena mereka tetap fokus pada pekerjaan yang diberikan oleh guru dan terus belajar. Ini sejalan dengan konsep yang disampaikan oleh Dalyono (2015: 56), yang menyatakan bahwa prestasi belajar juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti minat, bakat, motivasi, gaya belajar, dan lingkungan keluarga.

#### c. Hubungan Durasi Tidur dengan Prestasi Belajar

Hasil uji bivariat pada penelitian antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar didapatkan nilai  $p=0,007$  ( $p<0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan antara durasi tidur dan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen, dengan nilai korelasi sebesar 0,619 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan semakin baik durasi tidur, maka prestasi belajar akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Susanti (2018) yang menyatakan bahwa durasi tidur berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar. Penelitian Jalilolghadr (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan prestasi akademik siswa.

Hasil penelitian menunjukkan anak biasa tidur pukul 23.00 WIB dan bangun pukul 06.00 WIB dan waktu yang diperlukan untuk tertidur 5-10 menit. Berdasarkan hasil distribusi, 8 responden dengan durasi tidur kurang memiliki prestasi belajar yang rendah. Responden memiliki durasi tidur < 10 jam perhari. Berdasarkan hasil wawancara, responden memiliki peningkatan

waktu kegiatan seperti mengerjakan PR, mengaji, bermain bersama teman setelah pulang sekolah seperti bermain sepak bola, dan pada malam hari responden mengakses peralatan elektronik seperti televisi, *gadget*, dan komputer. Mengakses peralatan internet ini akan mengganggu jadwal tidur responden. terlalu lama bertatapapan dengan layar gadget pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan memengaruhi hormon melatonin membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain gadget seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2017: 18).

Menurut Kemenkes (2018) anak usia sekolah memiliki kebutuhan tidur 10 jam/hari. Durasi tidur yang kurang dari jam yang direkomendasikan tersebut diklasifikasikan memiliki durasi tidur yang kurang. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasinya (Sacker, 2013: 21). Efek terburuk dari kurang tidur bukanlah apa yang kita rasakan di malam hari, tetapi bagaimana hal itu memengaruhi kita secara fisik dan mental di siang hari. Menurut penelitian dari studi tidur yang dilakukan di Inggris, orang yang kurang tidur biasanya 3 kali lebih mungkin mengalami masalah konsentrasi, 2 kali lebih banyak menderita kelelahan, gangguan mood, masalah produktivitas dan lain-lain (Marnapung *et al.*, 2013: 543).

Tidur memegang peran penting bagi fungsi otak, termasuk dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kemampuan ingatan, mendukung kinerja optimal otak, menyegarkan pikiran, memperbaiki sel-sel saraf, dan mengurangi kelelahan untuk mempertahankan konsentrasi. Ketika anak tidur cukup, otak dapat mengolah dan menyimpan informasi dengan efisien. Sebaliknya, kurang tidur membuat otak kesulitan memproses informasi, menyebabkan kesulitan dalam menyimpan materi pelajaran (Gunarsa and Wibowo, 2021: 45).

Kekurangan pola tidur dapat merugikan fungsi otak, mengganggu fokus belajar anak. Banyak anak mengalami kesulitan belajar karena mengantuk dan kelelahan saat pembelajaran. Hal ini mengakibatkan hilangnya konsentrasi, kesulitan mengingat informasi, lambat dalam pemahaman materi, serta kurang minat dan perhatian pada pelajaran. Semua ini berdampak pada menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan keterbatasan dalam beraktivitas sehari-hari, yang mengakibatkan penurunan minat, kemampuan belajar, dan prestasi belajar anak. (Susanti, 2018: 12)

Namun, dalam penelitian ini, kekurangan durasi tidur bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi hasil belajar. Berdasarkan temuan dari wawancara, anak-anak diminta oleh orang tua mereka untuk mengutamakan belajar sebelum melakukan aktivitas seperti menggunakan ponsel, menonton televisi, atau bermain. Dengan demikian, mereka berhasil meraih nilai yang baik karena mereka tetap fokus pada pekerjaan yang diberikan oleh guru dan terus belajar. Ini sejalan dengan konsep yang disampaikan oleh Dalyono (2015: 56) yang menyatakan bahwa prestasi belajar juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti minat, bakat, motivasi, gaya belajar, dan lingkungan keluarga.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat, berikut ini adalah kesimpulan dari penelitian pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen tentang hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar:

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan nilai *p-value* 0,031 dengan batas taraf signifikansi  $p < 0,05$ , dengan nilai korelasi sebesar 0,532 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang sedang.
2. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,377 dengan batas taraf signifikansi  $p > 0,05$ .
3. Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan prestasi belajar dengan nilai *p-value* 0,027 dengan batas taraf signifikansi  $p < 0,05$ , dengan nilai korelasi sebesar 0,619 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi terkait gizi mengenai pentingnya kebiasaan sarapan, pentingnya pengukuran status gizi secara berkala, dan pentingnya memenuhi kebutuhan tidur anak sekolah.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya untuk melanjutkan studi dengan topik yang serupa, menggunakan penelitian ini sebagai referensi, dan memperluas ruang lingkupnya dengan menggali lebih dalam tentang kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh, dkk. (2019). *Peningkatan dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik*. Ponorogo: Uwais inspirasi Indonesia, 26.
- Adriani, M & Wijatmadi, B. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana, 187.
- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Deepublish.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aminudin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 62.
- Anasiru, M. A. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila. *Health and Nutrition Journal*.
- Anggraini, N. V., & Hutahaean, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 29-32.
- Angraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Gizi*, 115.
- Antono, S. D. (2017). Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Obesitas dan Tidak Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 85.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahariga dan Kesehatan*, 204.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 274.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 3.
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. Banyumas: Pena Persada, 55.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 149.
- Azwar, S. (2022). *Sikap dan perilaku dalam: sikap manusia teori dan pengukurannya edisi ke 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 156.
- Badan Ketahanan Pangan. (2014). *Statistik Ketahanan Pangan Tahun 2013*. Jakarta

- Badi'ah, Aniyatul (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Dengan Kegemukan Pada Remaja Di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang. *UIN Walisongo*. Belajar. 2023. Pada KBBI daring. Diambil 28 September 2023. <https://kbbi.web.id/prestasi>.
- Bunawi, A. W., Aprilia, N., & Rahayu, Y. (2021) Upaya meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Melalui Model Discovery Learning Berbantuan Media Mentimeter Pada Siswa Kelas III SD Negeri Selomoyo Magelang Tahun Pelajaran 2020/2021. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1571.
- Cakrawati D., 2014. *Bahan pangan, gizi, dan kesehatan*. Bandung : Alfabeta, 25.
- Chen, T., Wu, Z., Shen, Z., Zhang, J., Shen, X., & Li, S. (2014). Sleep duration in Chinese adolescents: biological, environmental, and behavioral predictors. *Sleep Medicine*, 15(11), 1345–1353.
- Chan, A. S., & Sandy. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Dengan Hasil Belajar . *Dharmas Journal of Sport*, 2.
- Chayo, R. (2010). faktor faktor yang memengaruhi prestasi belajar kewirausahaan siswa kelas 9 smkn 1 punggelan banjarnegara. *skripsi UNNES*.
- Dahlan, S. (2020). *Statistik untuk Kedokteran*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia, 3.
- Dalyono, M. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 55.
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Komik Isi Piringku terhadap Sikap dan Asupan Serat pada Anak Gizi Lebih. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(2), 87.
- Dewi, I. A. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Dan Hasil Belajar Pada Murid Sd Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara Provinsi Bali. *Skripsi Poltekkes Denpasar*, 4.
- Deevona, N., Syampurna, H., Umar, A., & Edwarsyah, E. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Hasil belajar Siswa Sekolah Dasar 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 49.
- Djamarah, Syaiful Baharii. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 13-189.
- Fauzan, M., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 107.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140-147.

- Farshchi, H. R., Taylor, M. A., & Macdonald, I. A. (2005). *Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. The American journal of clinical nutrition*, 81(1), 16-24.
- Fikawati, S., Syafiq, A. & Veratamala, A. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Rajawali Pers, 90.
- Gunarsa, S. D. and Wibowo, S. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), pp. 43–52
- Guyton, A., & Hall, J. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 11 (Textbook of medical physiology, 11th Edition)*. Jakarta: EGC.
- Khomsan A. (2010). *Ekologi masalah gizi, pangan, dan kemiskinan*. Bandung: Alfabeta; 2012.
- Hablaini, S., & dkk. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (kelas iv dan v) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 28-30.
- Handayani *et al.*. (2015). *Nutrition Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 34.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 89-96.
- Hendi, & al, e. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 20-31.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilyas. 2008. *Fungsi dan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Iqbal, Muhammad. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *Skripsi Keperawatan STIKES Bakti Husada Mulia Madiun*, 22.
- Kemendikbud. (2018). *Laporan Nasional PISA 2018 Indonesia*, 52.
- kemenkes. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi tahun 2018. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2018/01/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017-Cetak-1.pdf>. : 60
- Kemen PPA. (2021). *Profil Perempuan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta (ID): KPPA
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 141.

- Lestari, I. (2021). Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar. *Media Kesmas*, 189-190.
- Lima, P. F., & dkk. (2019). Changes in sleep habits of medical students according to class starting time: a longitudinal study. *Sleep science*, 92-95.
- Liu, J., Zhang, A., Li, L. (2012). Sleep Duration and Overweight/ Obesity in Children: Review and Implication for Pediatric Nursing. *J Spec Pediatr Nurs*, 17(3), 194.
- Manapung, P., dkk. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Skripsi Kedokteran UNiversitas Sam RatuLangi*, 543.
- Mar'ah, H., Briawan, D., & Tanziha, I. (2020). Hubungan Status Gizi, Pengetahuan, dan Suhu Tubuh dengan Asupan Cairan pada Ibu Hamil di Jakarta Barat. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 3(2), 98.
- Moehji, S. (2009). *Ilmu Gizi 1 Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Bhariatara Niaga Media, 28-30.
- Muhibbin, S. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep health*, 1(4), 233-243.
- National Sleep Foundation's. (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. [https://els-jbs-prod-cdn.jbs.elsevierhealth.com/pb/assets/raw/Health%20Advance/journals/sleh/NSF\\_press\\_release\\_on\\_new\\_sleep\\_durations\\_2-2-15.pdf](https://els-jbs-prod-cdn.jbs.elsevierhealth.com/pb/assets/raw/Health%20Advance/journals/sleh/NSF_press_release_on_new_sleep_durations_2-2-15.pdf) Diakses: 25 Desember 2023
- Nelson. (2014). *Ilmu Kesehatan Anak Esensial Edisi Keenam*. Singapore: Elsevier.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Nindrea, R. D., dan Waldani, D. (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 240.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 37-38.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar . *Media Publikasi Penelitian*, 63.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1), 107.

- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71
- Par'i, H. M. (2016). *Penilaian Status Gizi: dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC, 2018.
- Par'i, H. M., Harjatmo, T. P., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Permana, R. H. (2019). *RI Sepuluh Besar Dari Bawah*. Retrieved from detik news: <https://news.detik.com/berita/d-4808456/survei-kualitas-pendidikan-pisa-2018-ri-sepuluh-besar-dari-bawah>
- Purwanti, S., dan Rahmawati, S. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Memengaruhi Status Gizi Remaja. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, 09, 81–87.
- Rahmah, M. (2018). Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Pangeran I Banjarmasin. *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia*.
- Riskesdas, T. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rosyidah, Z., & Andrias, D. R. (2015). Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 4.
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
- Sardiman, AM. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 100.
- Sari, Mivtaningtias Indah. (2019). Hubungan Asupan Karbohidrat, Zat Besi dan Durasi Tidur dengan prestasi Belajar Anak di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Skripsi Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. (2011). *Tafsir Al-Qur'anul Masjid An-Nur Jilid 2*. Jakarta: Cakrawala.
- Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. (2011). *Tafsir Al-Qur'anul Masjid An-Nur Jilid 4*. Jakarta: Cakrawala.
- Shihab, M. Quraish. 2017. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15*. Tangerang: Lentera Hati.

- Sirait, E. D. (2016). Pengaruh minat belajar terhadap prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 37.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor Faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 50.
- Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Meiyetriani, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 58-60.
- Sopian, A. (2016). Tugas, peran, dan fungsi guru dalam pendidikan. Raudhah Proud To Be Professionals: *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 88-97.
- Sukiniarti, S. (2016). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 1(3), 315.
- Sulaiman, y. (n.d.). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SDN 58 Inpres . *keperawatan stikes*.
- Suryabrata, Sumandi. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- Susanti, Y. I. D. (2018) 'Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar', 151(2), pp. 10–17.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B. & Fajar, I. (2014). *Penilaian Status Gizi*, Ed. 2. Jakarta: EGC, 217.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 116.
- Syah, Muhibbin. (2016). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 129.
- Tamsuri A, Ajeng G. (2006) Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. *Jurnal Akademi Keperawatan Pamenang*. (3):56–62.
- Tevin, T. (2016). Hubungan antara Asupan Protein Hewani dan Nabati dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 242.
- Wardoyo, H. A., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Gaya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 52.
- Wicaksana, D. A., & Nurrizka, R. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 40.

- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo, 604.
- Winulang, A., & Subkhan. (2015). Pengaruh Disiplin Belajar, Gaya Belajar Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Akuntans Siswa Kelas Xi Ips Sma Solihin Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2013/2014. *Economic Education Analysis Journal*, 188.
- Wijayanti, N. (2017). *Fisiologi Manusia & Metabolisme Zat Gizi*. UB Press.
- Wulandari, A. (2018). Pengaruh Penggunaan Kartu Uno Sebagai Media Permainan Tentang Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn Brosot Dan Sdn Prembulan Galur Kulonprogo. *Skripsi Poltekes Jogja*, 9.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273-282.
- Yang, R. J., Wang, E. K., Hsieh, Y. S., & Chen, M. Y. (2006). *Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan*. *BMC public health*, 6(1), 1-7.
- Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap . *Jurnal Health Sains*, 1449.
- Zakiah. (2013). Dampak Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia dan Pertumbuhan Ekonomi terhadap Penurunan Jumlah Penduduk Miskin di Provinsi Aceh. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*, 32.
- Zhafirah, N. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu (*Bachelor's thesis*, Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah), 14-15.

## **LAMPIRAN**

*Lampiran 1. Informed Consent*

**LEMBAR PESETUJUAN**

Saya Sa'adatu Ad Daraini mahasiswi program studi S1 Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Muntilan Magelang”. Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang.

Saya harap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan, durasi tidur, dan prestasi belajar serta melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini tidak memberi dampak atau risiko apapun kepada responden. Identitas responden akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Apabila saudara tidak berkenan, maka saudara dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saudara/i dapat mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini apabila bersedia untuk menjadi responden.

Saya dengan sukarela bersedia ikut serta dalam penelitian ini:

Nama :

No. Handphone :

Magelang, ... Oktober 2023  
Yang Menyatakan,

(.....)

Lampiran 2. Identitas Responden

**IDENTITAS RESPONDEN DAN DATA ANTROPOMETRI**

No. Responden: .....

**A. Karakteristik Responden**

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin :  Laki-laki  
 Perempuan

Tanggal lahir : .....

Usia : ..... tahun ..... bulan

**B. Pengukuran Antropometri**

Berat Badan (BB) : ..... kg

Tinggi Badan (TB) : ..... cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) : ..... kg/m<sup>2</sup>

*z-score* : ..... SD

Status gizi (IMT/U) : Gizi kurang ( $\leq -3$  SD s/d  $< -2$  SD)

Gizi normal ( $-2$  SD s/d  $+1$  SD)

Gizi lebih ( $+1$  SD s/d  $\geq +2$  SD)

**C. Nilai Rapor**

Mata Pelajaran	Nilai
Bahasa Indonesia	
Matematika	
IPA	
Rata-rata	
Kategori	

Lampiran 3. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

**KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN**

No. Responden: .....

Nama : .....

Kelas : .....

**Keterangan:**

S : Selalu ( $\geq 4$  kali/seminggu)

SR : Sering (2-3 kali/minggu)

KK : Kadang-kadang (1 kali/minggu)

TP : Tidak Pernah (0 kali/minggu)

**Petunjuk mengisi kuesioner**

Jawablah setiap pertanyaan atau pernyataan dengan memberikan tanda ceklis ( $\checkmark$ ) pada salah satu kolom di salah satu alternatif jawaban yang saudara anggap sesuai!

No.	Soal	S	SR	KK	TP
1.	Saya melakukan sarapan setiap hari				
2.	Saya biasanya melakukan sarapan 4-7x dalam seminggu				
3.	Saya biasanya melakukan sarapan 2-3x dalam seminggu				
4.	Saya biasanya melakukan sarapan 1x dalam seminggu				
5.	Saya tidak pernah sarapan				
6.	Saya sarapan dengan menu nasi, mie, kentang maupun sumber karbohidrat lainnya				
7.	Saya sarapan dengan menu telur, ikan, ayam maupun sumber protein lainnya				
8.	Saya sarapan dengan menu susu maupun sumber lemak lainnya				
9.	Saya sarapan dengan menu sayur dan buah				
10.	Saya sarapan dengan hanya meminum susu/teh/air putih				

11.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah/dirumah				
12.	Saya biasa sarapan pagi sebelum memulai pelajaran				
13.	Saya sarapan pagi sebelum jam 9				
14.	Saya sarapan pagi saat jam istirahat (lebih dari jam 9)				
15.	Saya sarapan setelah pulang sekolah				
16.	Saya membawa bekal jika tidak sempat sarapan dirumah				
17.	Saya jajan di kantin jika tidak sempat sarapan dirumah				
18.	Uang saku saya bertambah jika tidak sarapan				
19.	Ibu saya menyiapkan sarapan dirumah				
20.	Ibu saya bekerja sehingga tidak bisa menyiapkan sarapan				
21.	Orang tua saya mengharuskan sarapan dirumah				
22.	Saya diberi uang saku sehingga memilih sarapan dengan jajan di sekolah				
23.	Sarapan membuat tubuh saya tidak lemas dan lebih berenergi				
24.	Sarapan membuat saya lebih berkonsentrasi				
25.	Sarapan pagi dapat menurunkan daya tahan tubuh				
26.	Saya mengantuk di kelas jika sarapan				
27.	Saya mudah menghafal pelajaran jika sebelumnya melakukan sarapan pagi				

*Lampiran 4. Kuesioner Durasi Tidur*

**KUESIONER DURASI TIDUR**

No. Responden: .....

Nama : .....

Kelas : .....

1. Mulai jam berapa tadi malam anda tidur?
  - a. Kurang dari jam 19.00
  - b. Jam 19.00-20.00
  - c. Jam 20.01-21.00
  - d. Lebih dari jam 21.00
2. Berapa lama rata-rata waktu yang anda perlukan mulai dari naik ke ranjang (tempat tidur) sampai anda tertidur?
  - a. < 1 menit
  - b. 1-5 menit
  - c. 6-10 menit
  - d. 11-15 menit
  - e. Lebih dari 15 menit
3. Jam berapakah tadi pagi anda bangun?
  - a. Kurang dari jam 06.00
  - b. Jam 06.00 - 07.00
  - c. Jam 07.00 – 08.00
  - d. Lebih dari jam 08.00
4. Terbangun pada malam hari?
  - a. Ya, pada jam berapa ..... berapa menit .....
  - b. Tidak
5. Apakah anda terbiasa tidur siang?
  - a. Ya
  - b. Tidak

6. Berapa frekuensinya dalam seminggu?
  - a. 0 kali/minggu
  - b. 1-2 kali/minggu
  - c. 3-4 kali/ minggu
  - d. 5-6 kali/minggu
  - e. 7 kali/minggu
7. Apakah anda tidur di waktu selain siang dan malam hari?
  - a. Ya, pada jam ..... selama .....
  - b. Tidak

(Sumber: Badi'ah, 2019)

Lampiran 5. Hasil Uji SPSS

**Hasil Uji SPSS**

**Crosstab Kebiasaan Sarapan\*Prestasi Belajar**

Count

		Prestasi Belajar			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kebiasaan Sarapan	Negatif	5	11	1	17
	Positif	4	17	8	29
Total		9	28	9	46

**Symmetric Measures**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.532	.216	2.151	.031
N of Valid Cases		46			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

**Crosstab Status Gizi\*Prestasi Belajar**

Count

		Prestasi Belajar			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Status Gizi	Tidak Normal	7	4	6	17
	Normal	2	24	3	29
Total		9	28	9	46

**Symmetric Measures**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.101	.268	.377	.706
N of Valid Cases		46			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

### Durasi Tidur \* Prestasi Belajar Crosstabulation

Count

		Prestasi Belajar			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Durasi Tidur	Tidak Baik	8	15	3	26
	Baik	1	13	6	20
Total		9	28	9	46

### Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.619	.193	2.699	.007
N of Valid Cases		46			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

### Kebiasaan Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	17	37.0	37.0	37.0
	Positif	29	63.0	63.0	100.0
Total		46	100.0	100.0	

### Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	17	37.0	37.0	37.0
	Normal	29	63.0	63.0	100.0
Total		46	100.0	100.0	

### Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	26	56.5	56.5	56.5
	Baik	20	43.5	43.5	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

### Prestasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	19.6	19.6	19.6
	Sedang	28	60.9	60.9	80.4
	Tinggi	9	19.6	19.6	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

*Lampiran 6. Dokumentasi*

**Dokumentasi Pengambilan Data**



### KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN

No. Responden: 39

Nama : .....

Kelas : Vj

**Keterangan:**

- S : Selalu ( $\geq 4$  kali/seminggu)
- SR : Sering (2-3 kali/minggu)
- KK : Kadang-kadang (1 kali/minggu)
- TP : Tidak Pernah (0 kali/minggu)

**Petunjuk mengisi kuesioner**

Jawablah setiap pertanyaan atau pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom di salah satu alternatif jawaban yang saudara anggap sesuai!

No.	Soal	S	SR	KK	TP
1.	Saya melakukan sarapan setiap hari	✓			
2.	Saya biasanya melakukan sarapan 4-7x dalam seminggu	✓			
3.	Saya biasanya melakukan sarapan 2-3x dalam seminggu				✓
4.	Saya biasanya melakukan sarapan 1x dalam seminggu				✓
5.	Saya tidak pernah sarapan				✓
6.	Saya sarapan dengan menu nasi, mie, kentang maupun sumber karbohidrat lainnya	✓			
7.	Saya sarapan dengan menu telur, ikan, ayam maupun sumber protein lainnya	✓			
8.	Saya sarapan dengan menu susu maupun sumber lemak lainnya				✓
9.	Saya sarapan dengan menu sayur dan buah			✓	
10.	Saya sarapan dengan hanya meminum susu/teh/air putih			✓	
11.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah/dirumah	✓			
12.	Saya biasa sarapan pagi sebelum memulai pelajaran	✓			
13.	Saya sarapan pagi sebelum jam 9	✓			
14.	Saya sarapan pagi saat jam istirahat (lebih dari jam 9)				✓
15.	Saya sarapan setelah pulang sekolah				✓
16.	Saya membawa bekal jika tidak sempat sarapan dirumah			✓	
17.	Saya jajan di kantin jika tidak sempat sarapan dirumah	✓			



## KUESIONER DURASI TIDUR

Nama : .....

Kelas : 3.1

No. Responden: 82

1. Mulai jam berapa tadi malam anda tidur?
  - a. Kurang dari jam 19.00
  - b. Jam 19.00-20.00 8 3
  - c. Jam 20.01-21.00
  - d. Lebih dari jam 21.00
2. Berapa lama rata-rata waktu yang anda perlukan mulai dari naik ke ranjang (tempat tidur) sampai anda tertidur?
  - a. < 1 menit
  - b. 1-5 menit 2 3
  - c. 6-10 menit
  - d. 11-15 menit
  - e. Lebih dari 15 menit
3. Jam berapakah tadi pagi anda bangun?
  - a. Kurang dari jam 06.00
  - b. Jam 06.00 - 07.00 6 3
  - c. Jam 07.00 - 08.00
  - d. Lebih dari jam 08.00
4. Terbangun pada malam hari?
  - a. Ya, pada jam berapa ..... berapa menit .....
  - b. Tidak 1
5. Apakah anda terbiasa tidur siang?
  - a. Ya
  - b. Tidak 0
6. Berapa frekuensinya dalam seminggu?
  - a. 0 kali/minggu
  - b. 1-2 kali/minggu
  - c. 3-4 kali/minggu
  - d. 5-6 kali/minggu
  - e. 7 kali/minggu
7. Apakah anda tidur di waktu selain siang dan malam hari?
  - a. Ya, pada jam ..... selama .....
  - b. Tidak 0

### LEMBAR PESETUJUAN

Saya Sa'adatu Ad Daraini mahasiswi program studi S1 Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bermaksud melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Muntilan Magelang". Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang.

Saya harap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan, durasi tidur, dan prestasi belajar serta melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini tidak memberi dampak atau risiko apapun kepada responden. Identitas responden akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Apabila saudara tidak berkenan, maka saudara dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saudara/i dapat mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini apabila bersedia untuk menjadi responden.

Saya dengan sukarela bersedia ikut serta dalam penelitian ini:

Nama : .....<sup>5</sup>

No. Handphone : .....

Magelang, ... Oktober 2023  
Yang Menyatakan,



(.....)



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

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 4675/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2023  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Riset/ Penelitian

Semarang, 20 Oktober 2023

Kepada Yth  
Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Ngawen  
Di Tempat

Dengan hormat,

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

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nama : Sa'adatu Ad Daraini  
NIM : 1907026068  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang  
Pembimbing : Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi dan Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc  
Waktu Penelitian : Oktober 2023 sd Selesai  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Ngawen

Wassalamu `alaikum Wr. Wb.

Mengetahui

An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik &  
Kelembagaan



Dr. Badi Burhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



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

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 4675/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2023  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Riset/ Penelitian

Semarang, 20 Oktober 2023

Yth  
Kepala Sekolah SD Negeri 1 Ngawen  
Di Tempat

Dengan hormat,

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

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nama : Sa'adatu Ad Daraini  
NIM : 1907026068  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Durasi Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang  
Pembimbing : Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi dan Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc  
Waktu Penelitian : Oktober 2023 sd Selesai  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Ngawen

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui

An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik &  
Kelembagaan



Dr. Baidi Bakhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

*Lampiran 7. Data Riwayat Hidup*

**RIWAYAT HIDUP**

**A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Sa'adatu Ad Daraini
2. Tempat, Tanggal Lahir : Magelang, 4 September 2001
3. NIM : 1907026068
4. Alamat : Dsn Nganten 01/08, Ngawen, Muntilan, Magelang
5. Email : saadatuaddaraini9@gmail.com
6. No. Hp : 089625406567

**B. Riwayat Pendidikan**

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Terpadu Ma'arif Gunungpring Muntilan (2010-2013)
  - b. MTs Sunan Pandanaran Yogyakarta (2013-2016)
  - c. SMA Negeri 1 Salaman (2016-2019)
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Ponpes Sunan Pandanaran Yogyakarta (2013-2016)
  - b. Praktik Kerja Gizi Klinik dan Institusi di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten