

# Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya

Fahrul Rahma  
[fahrulrahma\\_fr@yahoo.co.id](mailto:fahrulrahma_fr@yahoo.co.id)

Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Airlangga

## Abstrak

Belajar merupakan unsur yang sangat mendasar dalam proses belajar mengajar, dan dalam belajar tersebut mutlak dibutuhkan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar ikut serta dalam menentukan prestasi belajar. Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, salah satunya adalah masalah kecukupan gizi. Cara memperbaiki masalah kecukupan gizi anak sekolah agar prestasi belajar tidak terganggu, dapat dilakukan dengan cara memperbaiki pola makan di keluarga. Salah satunya dengan menekankan kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi memberikan 13 % kontribusi pada gizi seimbang, sehingga dapat membantu meningkatkan kinerja otak dalam mengingat dan menangkap materi pelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan dan menjelaskan ada tidaknya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas IV , SDN Sawahan I/340 Surabaya. Penelitian ini bersifat penjelasan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan analisis nutrisi survey. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara dengan menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini berjumlah 66, terdiri dari 36 laki-laki dan 30 perempuan yang nantinya akan dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara (i) ekonomi keluarga dengan kebiasaan sarapan pagi dan (2) kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

**Kata kunci : ekonomi keluarga, sarapan pagi, prestasi belajar, anak sekolah dasar.**

## Abstract

Learning is a fundamental element in the learning process, and it absolutely requires learning concentration. Learning concentration takes part in determining the learning achievement. At school age, many factors influence learning achievement, one of which is nutritional adequacy issues. In order to fix the nutritional adequacy issue of the students that learning achievement is not disturbed, it can be carried out by improving the dietary habit in the family. One of them is by emphasizing the habit of breakfast. Breakfast provides 13% contribution to a balanced nutrition, as a result it is able to assist the performance of the brain in memorizing and comprehending the course materials.

The purpose of this study was to demonstrate and elucidate the relationship between breakfast and students' academic achievement of class IV, SDN Sawahan I / 340 Surabaya. This study was an explanation by using descriptive statistics method and analysis of nutrition survey. The data collection in this study was conducted by observing and interviewing by using questionnaires. The samples in this study were 66, they consisted of 36 men and 30 women who would be segregated by sex. The data analysis in this study was descriptive analysis. The result indicated that there was a significant relationship between (1) family economics with breakfast habit and (2) breakfast habit with academic achievement.

**Keywords: academic achievement, breakfast, elementary school students, family economics.**

## **Pendahuluan**

Manusia dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhannya, karena itulah manusia tidak pernah berhenti untuk beraktivitas, mulai dari pagi hingga sore hari, bahkan terkadang sampai tengah malam. Seperti halnya, siswa yang mengikuti proses belajar mengajar dari pagi hingga siang hari, dimana pada pagi hari adalah waktu dimana siswa mulai melakukan aktivitasnya. Siswa memerlukan energi sebagai pendorong atau penggerak untuk melakukan aktivitas. Energi manusia diperoleh dari makan pagi ini dikarenakan kalori tubuh manusia sangat rendah di pagi hari. Yudi berpendapat (2008 dalam Sukiniarti 2015:316) bahwa makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang dan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan setelah tidur selama kurang lebih 8 jam. Oleh karena itu, zat gula dalam tubuh akan menurun, maka sarapan merupakan cara untuk menggantikan energi yang di butuhkan oleh tubuh.

Hasil penelitian Auliana, (2012) dalam Sukiniarti (2015:316) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan

pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial

diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain. Oleh karenanya, di pagi hari setelah seseorang tidak mengkonsumsi makanan selama 12 jam, kadar gula darah dalam tubuh menjadi menurun. Padahal, glukosa dalam darah adalah satu-satunya penyuplai energi bagi otak untuk bekerja secara optimal. Bila glukosa darah anak rendah, apalagi sampai di bawah 70 mg/dl (hipoglekemia), maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar, tubuh menjadi melemah, pusing dan gemetar. Selain itu, jika dibandingkan dengan organ tubuh lainnya, otak adalah pengguna energi terbesar dalam tubuh manusia.

Sarapan juga mempengaruhi kinerja otak, Menurut Yudi (2008) dalam Sukiniarti (2015:316) mengatakan bahwa makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung dengan pendapat Klienman (2013) dalam Sukiniarti (2015:315) yang menunjukkan bahwa makan pagi berkaitan erat dengan kecerdasan mental, artinya makan pagi memberikan nilai positif bagi

aktivitas otak, otak dapat berfungsi secara optimal. Secara tidak langsung, dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri manusia dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menggambarkan dan mendeskripsikan ada tidaknya hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar siswa.

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu mengungkap dan menjelaskan yang terjadi di lapangan, Berkaitan dengan pernyataan penelitian, bahwa kebiasaan makan pagi memberikan kontribusi yang positif bagi seseorang, terutama bagi anak sekolah.

### **Metode**

Desain penelitian ini adalah koresional, di lakukan di SDN Sawahan I/340 Surabaya. Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV yang berusia 9-11 tahun, dengan kreteria bersedia menjadi sampel penelitian dan sarapan pagi.

Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik total sampling. Teknik ini di gunakan oleh peneliti karena peneliti ingin mengambil semua anggota populasi untuk menjadi

bagian dari sampel penelian (Sugiono, 2010).

Data penelitian ini berkaitan dengan karakteristik sampel dan variabel penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia, kalori sarapan pagi dan aktivitas sehari-hari. Jenis kelamin dan usia diperoleh dan di kumpulkan dengan menggunakan form penelitian. Pada kalori sarapan pagi dan aktifitas siswa di peroleh dari hasil observasi dan wawancara, untuk mengetahui besar kalori sarapan pagi di bedakan dalam 3 kategori yaitu kurang, baik dan berlebih. Penelitian tersebut menggunakan nutrisi survey untuk menghitung kalori.

### **Hasil Penelitian**

Menurut Ki Hajar Dewantara, suasana kehidupan keluarga merupakan tempat yang baik untuk melakukan pendidikan individual maupun pendidikan sosial. Keluarga merupakan pendidikan yang sempurna baik secara sifat dan wujudnya, untuk melangsungkan pendidikan kearah pembentukan pribadi yang utuh, tidak saja bagi kanak-kanak tapi juga bagi para remaja. Peran orang tua dalam keluarga sebagai penuntun, pengajar dan pemberi contoh (Tirtaraharja dan Sulo, 2000: 169).

### **Ekonomi Keluarga**

Keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dalam mendidik dan mempengaruhi perkembangan budi pekerti anak. Yerikho (2007) menyatakan, keluarga sangat mempengaruhi pendidikan anak, pada umumnya anak yang berasal dari keluarga menengah atas, akan lebih mendapatkan pengajaran dan bimbingan yang baik dari orang tuanya, sebaliknya anak yang berlatar belakang dari keluarga yang berekonomi rendah, anak akan cenderung kurang mendapatkan bimbingan dan pengajaran yang cukup dari orang tuanya, karena orang tuanya akan lebih memusatkan perhatiannya pada bagaimana caranya untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Padahal, motivasi dari keluarga merupakan faktor eksternal yang sangat di butuhkan anak dalam mencapai hasil belajar yang maksimal.

Soekanto (2001), ekonomi merupakan posisi seseorang dalam masyarakat yang berkaitan dengan lingkungan pergaulan, prestasi, hak dan kewajiban yang berkaitan dengan sumber daya. Ekonomi dapat diartikan berbagai yang menyangkut kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia yang tidak terbatas sangat erat hubungannya dengan kondisi ekonomi keluarga. Kondisi ekonomi keluarga dapat ditinjau dari status perekonomian keluarga, baik dari

penghasilan maupun mata pencaharian untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Berdasarkan penggolongannya, BPS (2008) membedakan pendapatan penduduk menjadi 4 golongan yaitu:

- 1) Golongan pendapatan rendah adalah jika pendapatan rata-rata dibawah Rp 1.500.000,00 per bulan
- 2) Golongan pendapatan sedang adalah jika pendapatan rata-rata antara Rp 1.500.000 s/d Rp 2.500.000,00 per bulan
- 3) Golongan pendapatan tinggi adalah jika pendapatan rata-rata antara Rp 2.500.000,00 s/d Rp 3.500.000,00 per bulan
- 4) Golongan pendapatan sangat tinggi adalah jika pendapatan rata-rata lebih dari Rp 3.500.000,00 per bulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan diperoleh 11.1% siswa dan 10 % siswi golongan pendapatan sangat tinggi, 30.6 % siswa dan 33.3 % siswi golongan pendapatan tinggi, 33.3 % siswa dan 33.3 % siswi golongan pendapatan sedang dan 25 % siswa dan 23.4 siswi golongan pendapatan rendah. Distribusi variabel Kategori Ekonomi

Keluarga Siswa-Siswi dapat dilihat pada table III.1.

Tabel III.1 Kategori Ekonomi Keluarga Siswa-Siswi

Kategori		SISWA (Laki-Laki)		SISWI (Perempuan)	
		N	%	N	%
Sangat Tinggi	>3.500.000	4	11.1	3	10
Tinggi	2.500.000 - 3.500.000	11	30.6	10	33.3
Sedang	1.500.000 - 2.500.000	12	33.3	10	33.3
Rendah	< 1.500.000	9	25	7	23.4

Kebiasaan sarapan pagi adalah suatu perbuatan yang di lakukan siswa-siswi secara berulang-ulang untuk memenuhi kebutuhan konsumsi makanan dengan jumlah kalori 20 % - 30 % dari total kebutuhan konsumsi makanan dalam satu hari dan di lakukan secara teratur (Yuliati dkk, 1999: 4)

Makan pagi merupakan kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap individu karena dalam melakukan aktivitas manusia membutuhkan energi. Anak usia Sekolah Dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, oleh karena itu makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya, terutama di jam-jam belajar di sekolah, Sukarniati (2015: 315)

Menurut Kleinman (2013) dalam Kurniati (2015: 315), bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Sutarno (2007), mengungkapkan bahwa perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat dan berkomunikasi, karena proses kognitif mereka tidak terlalu egosentris lagi dan sudah lebih logis. itu semua perlu ditunjang dalam hal makanan yang bergizi dalam asupan makanan setiap makan pagi (setiap hari) agar maksimal perkembangan kognitifnya. Berikut distribusi variabel kalori pada sampel laki-laki dan perempuan dapat dilihat pada tabel III.2 dan tabel III.3.

Tabel III.2

Distribusi Variabel Kalori dan Prestasi Siswa

Kalori	Prestasi		Jumlah
	A	A- B+	

<b>Kurang</b>	-	-	3	9	11
<b>Baik</b>	-	5	7	9	21
<b>Kelebihan</b>	-	-	3	-	3

Angka 4 = Nilai B

Sarapan :

0-370 = kalori yang masuk ke tubuh (kurang)

370-570 = kalori yang masuk ke tubuh (baik)

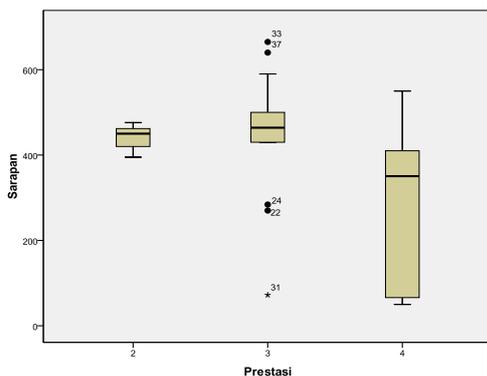
>570 = kalori yang masuk ke tubuh (berlebih)

Berdasarkan tabel III.2 dapat dilihat distribusi variabel kalori dan prestasi siswa laki-laki, terdapat sampel kalori baik dengan tingkat prestasi 5 sampel kalori baik tingkat prestasi A-, 7 sampel kalori baik dengan tingkat prestasi B+ dan 9 sampel kalori baik tingkat prestasi B-, sampel kalori kurang dengan tingkat prestasi 3 sampel kalori kurang tingkat prestasi B+ dan 9 sampel kalori kurang tingkat prestasi B- dan sampel kalori kelebihan dengan tingkat prestasi 3 sampel kalori kelebihan tingkat prestasi B+.

Pada diagram III.1 sarapan dan prestasi laki-laki menunjukkan bahwa sarapan menentukan tingkat prestasi mereka di mana siswa dengan nilai A- memiliki 400-500 kalori yang di mana kalori tersebut mereka dapat saat mereka mengkonsumsi sarapan pagi dan siswa dengan tingkat prestasi mereka di mana siswa dengan nilai B lebih signifikan memiliki 50-370 kalori yang di mana kalori tersebut mereka dapat saat mereka mengkonsumsi air teh dan kue saja, oleh sebab itu kebiasaan sarapan pagi menentukan tingkat prestasi belajar siswa di sekolah.

Gambar III.1

Diagram Sarapan Pagi dan Prestasi Laki-Laki



Keterangan :

Angka 1= Nilai A

Angka 2 = Nilai A-

Angka 3 = Nilai B+

Tabel III.3

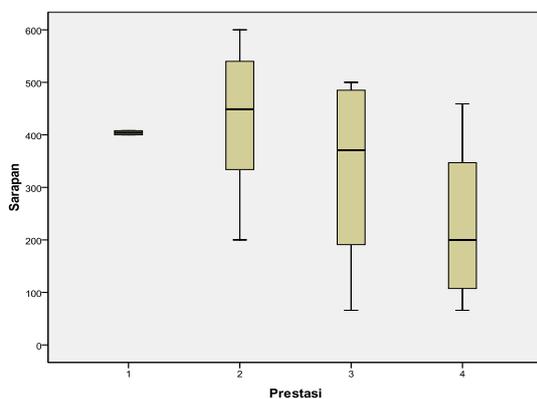
Distribusi Variabel Kalori dan Prestasi perempuan

Kalori	Prestasi				Jumlah
	A	A-	B+	B	
<b>Kurang</b>	-	1	5	10	16
<b>Baik</b>	2	4	5	1	12
<b>Kelebihan</b>	-	2	-	-	2

Dari tabel III.3 dapat dilihat distribusi variabel kalori dan prestasi siswi perempuan, terdapat sampel kalori baik dengan tingkat prestasi 2 sampel kalori baik tingkat prestasi A, 4 sampel kalori baik dengan tingkat prestasi A-, 5 sampel kalori baik tingkat prestasi B+ dan 1 sampel kalori baik tingkat prestasi B, terdapat sampel kalori kurang dengan tingkat prestasi 1 sampel kalori kurang tingkat prestasi A-, 5 sampel kalori kurang dengan tingkat prestasi B+ dan 10 sampel kalori kurang tingkat prestasi B- dan terdapat sampel kalori kelebihan dengan tingkat prestasi 2 sampel kalori kelebihan tingkat prestasi A.

Gambar III.2

Diagram distribusi prestasi dengan kalori perempuan.



Keterangan :

Angka 1 = Nilai A

Angka 2 = Nilai A-

Angka 3 = Nilai B+

Angka 4 = Nilai B

Sarapan :

0-370 = kalori yang masuk ke tubuh (kurang)

370-570 = kalori yang masuk ke tubuh (baik)

>570 = kalori yang masuk ke tubuh (berlebih)

Tabel IV.1

Tabel Kalori Sarapan pagi siswa laki-laki.

Pada diagram III.2 sarapan dan prestasi perempuan menunjukkan bahwa sarapan menentukan tingkat prestasi mereka di mana siswa dengan nilai A memiliki 400-450 kalori yang di mana kalori tersebut mereka dapat saat mereka mengkonsumsi sarapan pagi dan siswa dengan tingkat prestasi mereka di mana siswa dengan nilai B memiliki 90-370 kalori yang di mana kalori tersebut mereka dapat saat mereka mengkonsumsi air teh dan kue saja, oleh sebab itu kebiasaan sarapan pagi menentukan tingkat prestasi belajar siswa di sekolah.

## Pembahasan

### Sampel Laki – Laki

Kalori Sehari	Kalori 20%/ Hari	Sarapan	Selisih 20% dari Sarapan	Prestasi
2392	478	455	-23	3
1777	355	395	40	2
3003	600	500	-100	3
2412	482	450	-32	2
2021	404	100	-304	4
1945	389	472	83	2
1806	361	100	-261	4
1971	394	320	-74	4
1848	369	500	131	3
2355	471	550	79	4
1788	357	490	133	4
2106	421	481	60	3
2029	405	100	-305	4
2449	489	430	-59	3
2284	456	395	-61	4
2170	433	350	-83	4
2124	424	410	-14	4
2093	418	420	2	2
3290	657	453	-222	3
2455	491	230	-261	4
3102	620	284	-336	3
2465	492	464	-28	3
2742	548	498	-50	3
2064	412	50	-362	4
2843	568	590	22	3
2111	422	390	-32	4
2416	483	400	-83	4
2274	454	66	-388	4
2291	458	56	-402	4
2277	455	72	-383	3
2580	516	476	-40	2
2265	453	665	212	3
2089	417	66	-351	4
2277	455	450	-5	4
1650	330	468	138	4
2311	462	640	178	3

Keterangan :

1. Makan Pagi : 1 = Sarapan  
2 = Tidak Sarapan
2. Prestasi : 1 = A  
2 = A-  
3 = B+  
4 = B

Berdasarkan tabel IV.1 dapat dilihat Kalori Sarapan pagi siswa laki-laki, dimana kalori dapat dilihat distribusi kalori dan prestasi siswa bahwa terdapat siswa dengan selisih kalori sarapan kurang banyak / -304 mendapatkan nilai B, siswa dengan selisih kalori sarapan kurang sedang / -100 mendapatkan nilai B+, siswa dengan selisih kalori sarapan kurang banyak / -32 mendapatkan nilai A-. Hal itu semua memperlihatkan bahwa anak yang kurang kalori di tidak mendapatkan energi untuk menyerap pelajaran. Perut yang tidak terisi saat memulai aktifitas menjadi siswa lemas dan malas untuk memulai kegiatan, tetapi ada anak yang kalori sarapannya kuarang mendapatkan nilai A- hal tersebut juga tidak mengabaikan masalah kecerdasan individu.

Siswa dengan selisih kalori sarapan lebih sedikit / +40 mendapatkan nilai A- dan siswa dengan selisih kalori sarapan

lebih sedikit / +212 mendapatkan nilai B+. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan perut yang terisi makanan membuat anak bisa berkonsentrasi yang menyebabkan prestasi mereka baik. Kalori sarapan berlebih juga tidak menjamin prestasi mereka di mana itu terlihat anak dengan kalori yang berlebih banyak mendapatkan nilai di bawah. Siswa yang terlalu kenyang menyebabkan anak mengantuk hal tersebut mempengaruhi prestasi siswa dikarenakan, saat belajar mereka tidur dan tidak memperhatikan pelajaran yang menyebabkan anak tersebut mendapatkan nilai kurang baik.

### Sampel Perempuan

Tabel IV.2

Tabel Kalori Sarapan pagi siswi Perempuan.

Kalori Sehari	Kalori 20%	Sarapan	Selisih 20% dari Sarapan	Prestasi
1900	380	398	18	2
2265	453	120	-333	4
2153	431	191	240	4
1794	359	459	100	4
2181	436	485	49	3
2111	422	600	178	2
1775	355	500	145	2
2080	416	420	4	2
2080	416	355	-61	3
2153	431	354	-77	3
1957	391	120	-271	3

2395	479	130	-349	3
2465	493	402	-91	1
2455	491	500	9	3
2205	440	462	22	3
2089	417	449	32	2
2185	437	200	-237	2
2729	545	66	-479	4
2470	494	590	96	2
3074	614	120	-494	4
1969	393	408	15	1
2060	412	320	-92	3
2480	496	191	-305	4
2615	522	130	-392	4
2470	494	98	-396	4
2480	498	105	-393	4
1968	394	66	-328	4
1977	396	420	24	3
2045	409	110	-299	4
2100	420	480	60	3

Keterangan :

1. Makan Pagi : 1 = Sarapan  
2 = Tidak Sarapan
2. Prestasi : 1 = A  
2 = A-  
3 = B+  
4 = B

Berdasarkan tabel IV.2 dapat dilihat Kalori Sarapan pagi siswa perempuan, dimana kalori dapat dilihat distribusi kalori dan prestasi siswa bahwa terdapat siswa dengan selisih kalori sarapan kurang banyak / -479 mendapatkan nilai B, siswa dengan selisih kalori sarapan kurang sedang / -177 mendapatkan nilai B+, siswa

dengan selisih kalori sarapan kurang banyak / -91 mendapatkan nilai A. Hal itu semua memperlihatkan bahwa anak yang kurang kalori di tidak mendapatkan energi untuk menyerap pelajaran. Perut yang tidak terisi saat memulai aktifitas menjadi siswa lemas dan malas untuk memulai kegiatan, tetapi ada anak yang kalori sarapannya kurang mendapatkan nilai A hal tersebut juga tidak mengabaikan masalah kecerdasan individu.

Siswa dengan selisih kalori sarapan lebih sedikit / 15 mendapatkan nilai A dan siswa dengan selisih kalori sarapan lebih banyak / +240 mendapatkan nilai B. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan perut yang terisi makanan membuat anak bisa berkonsentrasi yang menyebabkan prestasi mereka baik. Kalori sarapan berlebih juga tidak menjamin prestasi mereka di mana itu terlihat anak dengan kalori yang berlebih banyak mendapatkan nilai di bawah.

Sarapan pagi terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Sarapan pagi yang dimaksud disini tentunya asupan gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam

belajar. Mereka banyak makan karena kegiatannya menuntut energi yang banyak. Oleh karenanya apabila asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan membuat aktivitas mereka berkurang, termasuk cara belajar dan konsentrasi mereka terhadap pelajaran. Menurut Khomsan (2010), sarapan pagi sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya bagi anak sekolah. Sarapan pagi dapat membantu meningkatkan konsentrasi, ini terjadi karena pasokan nutrisi yang dimiliki dari sarapan pagi dapat membantu meningkatkan kinerja otak. Hasil penelitian Auliana,R (2012) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain. Kalori tersebut di dapatkan pada saat siswa dan siswi sarapan pagi.

Banyak faktor yang menyebabkan anak tidak suka makan pagi. Hasil penelitaian Sukiniarti (2015:318) penyebab anak tidak mau makan pagi yaitu (1) karena tidak terbiasa makan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut di beri uang saku untuk jajan di sekolahan, (2) anak tidak sempat makan pagi, anak hanya minum air dan makan kue, (3) tidak ada

waktu untuk makan pagi, disebabkan karena anak bangun kesiangan, sehingga anak di beri uang saku untuk jajan di sekolah. Temuan data di lapangan anak juga akan mengkonsumsi makanan yang mereka sukai saja, seperti halnya observasi di lapangan nasi goreng adalah menu vaforit anak saat sarapan dengan tambah daging ayam maupun telur goreng di atasnya.

Berdasarkan temuan data pada penelitian, adanya temuan di mana anak yang makan pagi mendapatkan nilai yang kurang memuaskan dan anak yang tidak makan pagi mendapatkan nilai yang lebih baik dari anak yang makan pagi. Hal tersebut memungkinkan adanya faktor lain selain makan pagi yang membuat prestasi anak menjadi baik.. Faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu Lingkungan internal berkaitan dengan faktor fisik dan psikis, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan proses interaksi antara anak dengan orang tua, murid dengan guru serta ruang kelas yang menunjang proses belajar.

Hasil belajar diperoleh melalui proses evaluasi dalam bentuk ujian yang dilaksanakan setiap materi yang dibahas selesai. Menurut Purwanto (2007:41), hasil belajar setiap individu berbeda, baik tidaknya hasil belajar yang diperoleh

individu dipengaruhi oleh faktor fisik, psikis dan lingkungan.

Keadaan ekonomi keluarga juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Pada keluarga yang ekonominya kurang mungkin dapat menyebabkan anak kekurangan gizi, kebutuhan-kebutuhan anak mungkin tidak dapat terpenuhi. Selain ekonomi yang berada di bawah menyebabkan suasana rumah menjadi tidak menyenangkan untuk belajar, tetapi itu semua tidak selalu seperti itu. Kesulitan ekonomi bisa menjadi faktor pendorong anak untuk berhasil. Menurut Slameto (1991) keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan hasil belajar anak. Pada ekonomi anak yang berlebih tidak akan menyebabkan kesulitan belajar di karenakan Kebutuhan-kebutuhan anak harus terpenuhi adalah makanan, pakaian, kesehatan, dan fasilitas belajar seperti ruang belajar, meja, kursi, penerangan, buku-buku.

Fasilitas belajar ini hanya dapat terpenuhi jika orang tuanya mempunyai cukup uang. Anak yang sedang belajar memerlukan fasilitas belajar. Fasilitas tersebut tidak akan di dapat bila orang tua mereka ekonomi sangat tinggi. Temuan data lapangan juga menunjukkan bahwa, terdapat anak yang ikut membantu pekerjaan orang tuanya di karenakan orang

tuanya dengan penghasilan rendah. Hal tersebut membuat anak tidak dapat belajar dikarenakan membantu orang tua mereka. Dalam lingkungan status sosial ekonomi rendah, interaksi antara orang tua dan anak lebih sedikit dikarenakan orang tua lebih giat bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya daripada interaksi antara anak dengan orang tua dengan status ekonomi tinggi dikarenakan adanya waktu antara anak dan orang tua untuk bertukar pendapat dan tanya jawab saat-saat tertentu (Sukadji, 2000).

## Simpulan

## Daftar Pustaka

- (BPS), B.P.S., 2008. *Analisis Perkembangan Statistik Ketenagakerjaan (Laporan Sosial Indonesia 2007)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Gramedia Pusaka Utama
- Purwanto, M.N., 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekanto, S., 2001. *Sosiologi : Suatu Pengantar*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Sugiyono, 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Tirtahardja, U. & Sulo, 2000. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yerikho, J., 2007. Hubungan Tingkat Pendapatan Keluarga dengan Pendidikan Anak. *Penelitian Pendidikan UPI Bandung*.
- Yuliati, d., 1999. *Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Psikologis Tubuh Pada Anak-Anak Murid SD*. Skripsi. Yogyakarta: Keguruan dan Pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa siswi. siswa dengan selisih kalori sarapan kurang banyak mendapatkan nilai B, siswa dengan selisih kalori sarapan kurang sedang mendapatkan nilai B, siswa dengan selisih kalori sarapan kurang mendapatkan nilai A dan Siswa dengan selisih kalori sarapan lebih sedikit mendapatkan nilai A. Hal tersebut memperlihatkan bahwa kalori sarapan pagi menentukan prestasi belajar mereka akan tetapi tidak berlebihan dalam kalori sarapan pagi yang membuat anak menjadi mengantuk dan malas belajar, tetapi tidak mengabaikan kecerdasan individual.