

KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMA

Wilda Welis¹, Feby Afrinaldi²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Pemda Kota Pariaman, Padang, Indonesia

wildawelis@fik.unp.ac.id, febyafrinaldi@gmail.com

Abstract

The problem in this study is that there are still class XI students of SMA Negeri 1 West Sumatra who get low learning outcomes. This study aims to determine the contribution of breakfast energy, and the level of physical fitness to the learning outcomes of class IX students of SMA Negeri 1 West Sumatra. This research is a correlational research. The population in this study were 96 students of class XI SMA Negeri 1 West Sumatra. Sampling was carried out by purposive sampling technique, which means 50% of the total population of 48, consisting of 24 male student samples and 24 female student samples. Data was collected by measuring nutritional status, measuring breakfast energy by recalling breakfast consumption, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tests for ages 15-19 years and collecting learning outcomes from report card scores. Data analysis and hypothesis testing used the correlation coefficient analysis technique carried out in the SPSS Program. From the data analysis carried out, the results show that there was a relationship between the energy of breakfast and student learning outcomes. Breakfast energy contributes to learning outcomes by 28.51% for male students and 26.11% for students. There was a relationship between the level of physical fitness and student learning outcomes. The level of physical fitness contributed to learning outcomes by 27.98% for male students and 22.37% for female students. Together, there was a relationship between breakfast energy variables and the level of physical fitness with student learning outcomes. The energy contribution of breakfast and fitness level together was 28.19% for male students and 24.2% for female students.

Keywords: Breakfast, Learning outcome, Nutritional Status

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumatera Barat mendapatkan hasil belajar yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi energi sarapan pagi, dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas IX SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumatera Barat yang berjumlah 96 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni 50% dari total populasi yang berjumlah 48, yang terdiri dari 24 orang sampel siswa putra dan 24 orang sampel siswa putri. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran status gizi, pengukuran energi sarapan dengan recall konsumsi sarapan pagi, tes TKJI untuk usia 16-19 tahun (Kemendiknas, 2010) dan pengumpulan nilai hasil belajar dari hasil nilai rapor. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis koefisien korelasi yang dilakukan pada



Program SPSS. Dari analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara energy sarapan pagi dengan hasil belajar siswa. Energi sarapan memberi kontribusi terhadap hasil belajar sebesar 28.51% untuk siswa putra dan 26,11% untuk siswa. Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani memberi kontribusi terhadap hasil belajar sebesar 27,98% untuk siswa putra dan 22,37% untuk siswa putri. Secara bersama-sama terdapat hubungan antara variable energy sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Kontribusi energy sarapan pagi dan tingkat kebugaran secara bersama-sama adalah sebesar 28,19% untuk putra siswa dan sebesar 24,2% untuk siswa putri.

Kata kunci: Sarapan pagi, Hasil belajar, Status Gizi

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan diberbagai lembaga pendidikan karena pendidikan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa. Kegiatan pendidikan diberbagai lembaga pendidikan merupakan ujung tombak bagi pencapaian tujuan pendidikan nasional. Menurut undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 mengamanatkan bahwa tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan undang-undang tersbut dapat dipahami bahwa tujuan pendidikan nasional cukup kompleks. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut maka dilaksanakan kegiatan pendidikan dalam berbagai jenjang pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Sampai Perguruan Tinggi (PT). Salah satu dari lembaga tersebut adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) yang diharapkan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Suatu sistem pendidikan dikatakan berhasil, jika dapat memberikan sumbangsih yang berarti bagi peningkatan kemampuan manusia secara individual yang berkelanjutan ke arah yang lebih baik. Hal ini berarti siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai sebagai bekal untuk memecahkan masalah hidupnya pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Di Provinsi Sumatera Barat khususnya di Kota Padang Panjang sudah berdiri sekolah paling unggul yaitu SMAN 1 Sumatera Barat. Di SMAN 1 Sumatera Barat pemberian sarapan pagi telah dilakukan dengan optimal, dimana di

SMAN 1 Sumatera Barat menerapkan sistem asrama sehingga akan memudahkan dalam memantau asupan makanan yang dikonsumsi oleh siswa. Seringkali siswa mengabaikan sarapan dengan berbagai macam alasan, padahal sarapan bukan hanya pengganjal perut, tetapi memberikan energi agar siswa bisa beraktivitas dengan optimal, dan otakpun bekerja dengan optimal dan siswa tidak merasa cepat mengantuk. Pada saat pelajaran PJOK siswa SMAN 1 Sumatera Barat banyak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, rata-rata 85% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, dan hanya 15% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata atau tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini berdasarkan pada data yang peneliti dapatkan dari guru olahraga SMAN 1 Sumatera Barat.

Hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Sumatera Barat pada ujian semester ganjil tahun ajaran 2016-2017 rata-rata mendapatkan nilai diatas 80 pada semua mata pelajaran yang diajarkan. Namun untuk sekelas SMA unggul, nilai siswa masih ada yang dibawah KKM, contohnya saja pada pelajaran bahasa inggris masih ada yang siswa yang mendapat nilai 68, dengan rata-rata 7% siswa mendapat nilai dibawah KKM pada pelajaran tersebut, lalu pada pelajaran matematika masih ada siswa yang mendapat nilai 70, dengan rata-rata 25% siswa mendapatkan nilai dibawah KKM, pada pelajaran kimia masih ada yang mendapat nilai 75, dengan rata-rata 37% siswa mendapat nilai dibawah KKM, pada pelajaran biologi masih ada siswa yang mendapat nilai 78, dengan rata-rata 15% siswa mendapatkan nilai dibawah KKM, disini terlihat bahwa tidak semua siswa mendapatkan nilai yang bagus, tidak semua nilai siswa SMA Negeri 1 Sumatera Barat yang memenuhi harapan. Jika ini dibiarkan terus menurun tentu akan mengurangi mutu dari SMAN 1 Sumatera Barat. Rendahnya hasil belajar beberapa siswa SMAN 1 Sumatera Barat dipengaruhi oleh banyak faktor, namun peneliti tertarik untuk menganalisis kontribusi energi sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

METODELOGI PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi energi sarapan terhadap hasil belajar siswa siswa SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*. Data karakteristik sampel dikumpulkan dengan kuesioner. Data asupan energi sarapan pagi dikumpulkan



dengan wawancara recall konsumsi makanan dan dikonversi ke dalam bentuk energi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Pangan. Data tingkat kebugarannya jasmani dikumpulkan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Rata-rata nilai IMT siswa putra berdasarkan karakteristik IMT dan berat badan serta tinggi badan dapat dilihat pada table berikut. Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata berat badan siswa putra adalah 57,0 kg dan 51,7 kg untuk siswa putri. Rata-rata tinggi badan siswa putra adalah 160,8 cm dan siswa putri adalah 154,2 cm. Rata-rata skor IMT yaitu 24,9 untuk siswa putra dan 24,6 untuk siswa putri.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Nilai Tertinggi		Nilai Terendah		Rata-rata		Standar Deviasi	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
IMT	24,9	24,6	18,7	17,5	22,0	21,7	1,7	1,7
Tinggi Badan	164,0	164	156,0	149	160,8	154,2	2,8	2,7
Berat Badan	64,0	60,0	49,0	42,0	57,0	51,7	5,4	4,1

Hasil Belajar Siswa

Pengukuran hasil belajar berdasarkan pada hasil ujian semester genap pada tahun ajaran 2016-2017, maka di dapat data dari pihak sekolah nilai 24 orang siswa putra, nilai tertinggi untuk siswa putra adalah 77,64, lalu nilai terendah untuk putra adalah 63,79, dengan rata-rata nilai untuk siswa putra 71,89.

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel hasil belajar siswa putra

No	Jumlah Nilai	Hasil Belajar	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	>90	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	80-89	Baik (B)	0	0%
3	70-79	Sedang (S)	16	66,7%
4	60-69	Kurang (K)	8	33,3%
5	<60	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 24 orang siswa putra, 16 orang (66,7%) memiliki nilai dengan rentang 70-79, dan 8 orang (33,3%) memiliki nilai dengan rentang 60-69. Sedangkan pengukuran hasil belajar terhadap 24 orang sampel putri, nilai tertinggi untuk siswa putri adalah 80, lalu nilai terendah siswa putri adalah 60,86, dengan rata-rata nilai siswa putri adalah 73,30.

Tabel 3. Distribusi frekuensi variabel hasil belajar siswa putri

No	Jumlah Nilai	Hasil Belajar	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	>90	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	80-89	Baik (B)	1	4,2%
3	70-79	Sedang (S)	17	70,8%
4	60-69	Kurang (K)	6	25,0%
5	<60	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 24 orang siswa putri, 1 orang (4,167%) memiliki nilai dengan rentang 80-89, dan 17 orang (70,833%) memiliki nilai dengan rentang 70-79, 6 orang (25%) memiliki nilai dengan rentang 60-69.

Energi Sarapan Pagi

Pengukuran energi sarapan digunakan dengan melakukan *foodweighing* dan *recall* terhadap 24 orang siswa putra, dari pengukuran tersebut didapat nilai energi



sarapan tertinggi 618,5 kkal, lalu nilai energi sarapan terendah 517,67 kkal, dengan rata-rata nilai energi sarapan 578,37 kkal.

Tabel 4. Distribusi frekuensi variabel Energi Sarapan Siswa Putra

No	Kategori	Batas Skala	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	Baik Sekali	> 616,68	1	4,167%
2	Baik	591,14 – 616,68	7	29,167%
3	Cukup	565,60 - 591,14	10	41,667%
4	Kurang	540,05 - 565,60	3	12,5%
5	Sangat Kurang	<540,05	3	12,5%
	JUMLAH		24	100%

Berdasarkan table 4 distribusi frekuensi dari 24 orang sampel siswa putra, 1 orang (4,167%) energi sarapannya >616,68 kkal, 7 orang (29,167%) energi sarapannya 591,14 – 616,68 kkal, 10 orang (41,667%) energi sarapannya 565,60 - 591,14 kkal, 3 orang (12,5%) energi sarapannya 540,05 - 565,60 kkal, 3 orang (12,5%) energi sarapannya <540,05 kkal. Sedangkan perhitungan energi sarapan pagi pada 24 orang siswa putri. Dari pengukuran itu didapat nilai energi sarapan tertinggi 571,17 kkal, lalu nilai energi sarapan terendah 474,5 kkal, dengan rata-rata nilai energi sarapan pagi yaitu 525,24 kkal.

Tabel 5. Distribusi frekuensi variabel Energi sarapan putri

No	Kategori	Energi (kkal)	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	Baik Sekali	>566,29	3	12,5%
2	Baik	538,93 – 566,29	4	16,667%
3	Cukup	511,56 - 538,93	11	45,833%
4	Kurang	484,20 - 511,56	4	16,667%
5	Sangat Kurang	<484,20	2	8,333%
	Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 orang siswa putri, 3 orang (12,5%) energi sarapannya >566,29, 4 orang (16,667%) energi sarapannya 538,93 –

566,29, 11 orang (45,833%) energi sarapannya 511,56 - 538,93, 4 orang (16,667%) energi sarapannya 484,20 - 511,56, 2 orang (8,333%) energi sarapannya <484,20.

Tingkat Kebugaran Jasmani

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan dengan melakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia terhadap 24 orang sampel putra didapat nilai tes TKJI tertinggi yaitu 16, lalu nilai tes TKJI terendah adalah 11, dengan rata-rata nilai tes TKJI adalah 13,42.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmai	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	0	0%
3	14 – 17	Sedang (S)	10	41,7%
4	10 – 13	Kurang (K)	14	58,8%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel 6 distribusi frekuensi dari 24 orang siswa putra, 10 orang (41,7%) memiliki nilai dengan rentang 10 – 13, dan 14 orang (58,8%) memiliki nilai dengan rentang 10 – 13. Sedangkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap 24 orang sampel putri, didapat nilai tes TKJI terbaik 15, lalu nilai tes TKJI terendah 10, dengan rata-rata nilai tes TKJI 12,29.

Tabel 7. Distribusi frekuensi variabel tingkat kebugaran jasmani siswa putri

No	Norma	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik B)	0	0%
3	14 – 17	Sedang (S)	3	12,5%
4	10 – 13	Kurang (K)	21	87,5%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 orang siswa putri, 3 orang (12,5%) memiliki nilai dengan rentang 10 – 13, dan 21 orang (87,5%) memiliki nilai dengan rentang 10 – 13.

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas menyatakan data berasal dari populasi yang berdistribusi normal ($p > 0.05$). Hasil uji homogenitas menunjukkan data merupakan data yang berasal dari populasi yang homogen ($F_{hit} < F_{tabel}$).

Kontribusi Energi Sarapan Terhadap Hasil Belajar Siswa

Pengujian hipotesis terdapat kontribusi antara energi sarapan terhadap hasil belajar. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 24 orang sampel putra, dan 24 orang sampel putri. Pengukuran energi sarapan digunakan dengan melakukan *foodweighing* dan *recall* terhadap 24 orang siswa putra, dari pengukuran tersebut didapat nilai energi sarapan tertinggi adalah 618,5 kkal, lalu nilai energi sarapan terendah adalah 517,67 kkal, dengan rata-rata nilai energi sarapan 578,37 kkal.

Tabel 8. Uji Korelasi Energi Sarapan dengan Hasil Belajar Siswa Putra

Sampel	Energi sarapan			
	n	r Pearson	R ²	P Value
Putra	24	0.534	28,5%	0.000

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh analisis korelasi energi sarapan pagi terhadap hasil belajar, dimana nilai $r = 0,534$. Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 ditolak diperoleh nilai $p\text{ value} = 0.000$ berarti ada hubungan energi sarapan dengan hasil belajar siswa putra, dengan kontribusi sebesar 28,5%.

Sedangkan pengukuran energi sarapan pada 24 orang siswa putri, dari pengukuran itu didapat nilai energi sarapan tertinggi adalah 571,17 kkal, lalu nilai energi sarapan terendah yaitu 474,5 kkal, dengan rata-rata nilai energi sarapan 525,24 kkal.

Tabel 9. Uji Korelasi Energi Sarapan dengan Hasil Belajar pada Siswa Putri

Sampel	Energi sarapan			
	n	r Pearson	R ²	P value
Putri	24	0.511	26.11%	0.000

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa analisis korelasi energi sarapan terhadap hasil belajar siswa putri, dimana dengan nilai koefisien korelasi $r = 0.511$. Hasil uji menunjukkan H_0 ditolak diperoleh nilai $p\text{ value} = 0.000$ berarti ada hubungan energi sarapan dengan hasil belajar siswa putri, dengan kontribusi sebesar 26,11%.

Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa

Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani diperoleh analisis korelasi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0.529$. H_0 ditolak diperoleh nilai $p\text{ value} = 0.000$ berarti ada hubungan tingkat kebugaran jasmani (TKJI) dengan hasil belajar siswa putra. Tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 27,98% terhadap hasil belajar siswa putra.

Tabel 10. Uji Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putra

Sampel	Tingkat Kebugaran Jasmani			
	n	r pearson	R ²	P value
Putra	24	0.529	27,98%	0.000



Sedangkan hasil analisis korelasi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putri, diperoleh nilai $r = 0.473$. Disimpulkan H_0 ditolak diperoleh nilai $p \text{ value} = 0.000$ berarti ada hubungan tingkat kebugaran jasmani (TKJI) dengan hasil belajar siswa putri. Tingkat kebugaran jasmani siswa memberikan kontribusi sebesar 22,37% terhadap hasil belajar siswa putri.

Tabel 11. Uji Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putri

Sampel	Tingkat Kebugaran Jasmani			
	n	r pearson	R^2	P value
Putri	24	0,473	22,37%	0,000

Kontribusi Energi Sarapan dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 24 orang sampel putra, dan 24 orang sampel putri.

Tabel 12. Energi Sarapan dan Tingkat Kebugaran dengan Hasil Belajar Siswa Putra

Sampel	Energi sarapan dan Tingkat kebugaran jasmani			
	n	r pearson	R^2	P
Putra	24	0,531	28,19%	0.000

Dari tabel 12 diperoleh hasil analisis korelasi antara energi sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, dimana didapat nilai koefisien korelasi $r = 0.531$. Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 ditolak diperoleh nilai $p \text{ value} = 0.000$, berarti terdapat hubungan antara energi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa secara bersama-sama, dengan kontribusi sebesar 28,19%.

Tabel 13. Energi Sarapan dan Tingkat Kebugaran dengan Hasil Belajar Siswa Putri

Sampel	Hubungan Energi sarapan dan Tingkat Kebugaran Jasmani			
	n	r pearson	R^2	P value
Putri	24	0,452	24,2%	0.000

Dengan keterangan diatas diperoleh analisis korelasi energi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana dengan nilai $r = 0.452$. Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 ditolak ddiperoleh nilai $p \text{ value} = 0.000$ berarti terdapat hubungan antara



energi sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa secara bersama-sama, dengan kontribusi sebesar 24,2%.

PEMBAHASAN

Status gizi sangat penting bagi remaja pada usia sekolah, status gizi menunjukkan apakah remaja tersebut telah tercapai kecukupan gizinya, kecukupan gizi pada masa remaja akan berdampak pada hasil belajarnya di sekolah. Rendahnya prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan kurangnya asupan gizi dalam tubuh, yang berpengaruh dalam proses belajar sehingga dapat menurunkan konsentrasi siswa dalam proses belajar. Karena anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal. Status gizi dipengaruhi oleh penyebab langsung dan tak langsung, dimana pada penyebab langsung dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit, sementara penyebab tak langsung adalah dari keluarga, status ekonomi dan lingkungan (Unicef, 1998).

Setiap anak yang sudah memasuki usia sekolah, pastinya semakin banyak memiliki beragam aktivitas. Semua dilakukan, guna mengembangkan potensi anak di masa depannya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan kebutuhan gizi dan energi tiap anak sesuai dengan usia, jenis kelamin serta tingkat aktivitas masing-masing. Angka kecukupan gizi tiap anak memang berbeda pada setiap kelompok usianya (Kemenkes RI, 2011). Orang tua wajib memperhatikan hal tersebut, dalam hal ini di SMA Negeri 1 Sumatera Barat sebagai pihak sekolah yang bertanggung jawab agar anak tetap mendapatkan kebutuhan gizi yang mereka perlukan dalam masa tumbuh kembangnya, terutama di masa sekolah. Apabila kebutuhan gizi tersebut dapat dengan optimal terpenuhi, maka akan mendukung kebutuhan anak untuk beraktivitas selama satu hari penuh seperti belajar, bermain dan olahraga. Anak yang nutrisinya terpenuhi dengan baik biasanya cenderung memiliki prestasi yang baik di sekolah maupun di luar sekolah. Apalagi jika didukung dengan sarapan sehat dan bergizi setiap harinya.

Tanpa sarapan tubuh akan mengalami kekosongan masukan energi untuk jangka waktu yang relatif lama, dan membawa dampak buruk bagi kesehatan. Menurut Khomsan (2004 : 14) melakukan sarapan dapat menyumbang 25% dari kebutuhan total energi harian. Dengan demikian sarapan pagi merupakan kebiasaan yang sangat penting dijadikan sebagai rutinitas. Pada masa sekolah siswa akan mampu menerima pelajaran lebih baik jika mereka sarapan dipagi hari. Asupan makanan dari sarapan pagi merupakan sumber makanan



pertama yang memenuhi kebutuhan energi tubuh untuk bekerja. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam, sehingga kadar glukosa yang turun akan meningkat kembali dan berguna bagi kerja otak dan membuat tubuh menjadi lebih produktif. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat, karena kandungan karbohidrat yang dikonsumsi di pagi hari. Akan merangsang glukosa dan mikro nutrisi dalam otak. Karena karbohidrat merupakan salah satu nutrisi yang menghasilkan energi yang berfungsi untuk memacu otak. Karbohidrat sendiri dibagi menjadi dua jenis, yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Siswa sekolah yang tidak sarapan pagi akan menyebabkan jumlah asupan energi, protein dan mikronutrien akan rendah dibandingkan dengan siswa sekolah yang selalu sarapan pagi (Uma Chitra, 2006).

Untuk merangsang kecerdasan otak, sangat penting untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks. Karbohidrat kompleks sendiri adalah karbohidrat yang mengandung serat dan vitamin yang bisa dicerna dan diserap perlahan-lahan. Sehingga kadar gula dalam tubuh naik secara perlahan. Karbohidrat jenis ini banyak dijumpai dalam nasi, roti, jagung, kentang dan pasta. Makanan berkarbohidrat kompleks mampu memberikan nilai lebih pada fungsi otak, yaitu membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Bisa dikatakan tingkat konsentrasi dan penyerapan lebih baik dibanding individu yang tidak sarapan. Siswa yang terbiasa melakukan sarapan lebih bisa memusatkan perhatian pada pelajaran, perilaku yang lebih positif, kooperatif, mudah berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan bagi anak yang tidak sarapan tidak dapat berfikir dengan baik dan terlihat malas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofitasari dkk (2009) bahwa prestasi belajar siswa yang sarapan pagi lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan pagi. Menurut Jeong (2019) sarapan pagi penting bagi remaja yang masih dalam usia sekolah untuk meningkatkan prestasi akademik dan meningkatkan kebiasaan sarapan pagi. Status gizi dan sarapan sangat berkaitan erat, dimana status gizi seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan yang ia makan. Menurut Suhardjo (1989), status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat lain yang diperoleh dari makanan yang dapat diukur dengan antropometri.

Status gizi yang baik atau seimbang diperlukan tubuh untuk tumbuh kembang, aktifitas, kecerdasan, pemeliharaan kesehatan, penyembuhan penyakit dan proses biologis lainnya. Gizi yang cukup diperlukan untuk setiap orang mencapai pertumbuhan yang optimal. Status gizi dapat dioptimalkan apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi berupa



karbohidrat, protein, dan lemak yang diperoleh dari sumber makanan yang nantinya akan menghasilkan energi. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, dan aktifitas sehari-hari. Untuk itu apabila siswa terbiasa melakukan sarapan pagi maka akan berdampak pada ketersediaan energi dan berdampak pula pada status gizinya. Kebiasaan sarapan pagi juga penting untuk menjaga berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi memiliki status gizi yang baik. Menurut peneliti sarapan pagi yang tersedia di SMA Negeri 1 Sumatera Barat sudah cukup baik, dimana sarapan sudah cukup memenuhi 1/3 energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam satu hari.

Temuan penelitian Thaha (2017) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara asupan sarapan dan nilai rapor siswa. Konsumsi sarapan pagi secara teratur meningkatkan prestasi akademik siswa, sedangkan siswa yang sering melewatkan sarapan lebih rendah.

Gizi merupakan faktor vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama siswa dalam masa pertumbuhan. Gizi dibutuhkan siswa sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh. Asupan gizi yang berkualitas merupakan hal terpenting bagi sumber tenaga. Terutama bagi siswa yang sering atau suka melakukan olahraga, karena dalam olahraga terdapat banyak unsur-unsur kemampuan fisik yang diperlukan untuk mencapai hasil yang efisien dalam belajar gerak. Seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kelincahan. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa siswa yang memiliki status gizi yang baik, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula, tingkat kebugaran jasmani sendiri berarti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Untuk menunjang aktifitas gerak tersebut perlu gizi yang baik, gizi yang baik diperoleh dari asupan makanan yang dimakan oleh siswa. Jika gizi tersebut terpenuhi maka siswa memiliki energi untuk melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Menurut

Asupan gizi yang berkualitas merupakan hal terpenting bagi sumber tenaga. Pada anak usia sekolah asupan gizi pertama sebelum melakukan aktifitas belajar adalah sarapan pagi, sarapan pagi tersebut harus dapat memenuhi 1/4 energi yang dibutuhkan dalam satu hari, jika energi tersebut terpenuhi maka anak akan mampu menerima pelajaran dengan baik. Anak sekolah yang tidak mengonsumsi sarapan pagi atau malas sarapan



pagi, maka asupan zat gizi anak kurang optimal dibandingkan dengan anak sekolah yang selalu sarapan pagi (Marion et al; 2016 dan Michels et al; 2016).

Anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi akan lebih sulit berkonsentrasi, lambat menanggapi, memiliki perhatian rendah terhadap pelajaran, dan tentu gerak mereka juga lebih lamban dan cenderung mudah tersinggung. Dalam penelitian ini siswa yang terbiasa sarapan pagi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena ia memiliki cukup cadangan energi untuk melakukan aktifitas fisik. Cadangan energi akan dirubah menjadi tenaga untuk melakukan aktifitas sehari-hari maupun kegiatan lainnya yang bersifat mendadak. Menurut temuan Kleinmen et al (2002) anak-anak yang berpartisipasi dalam program sarapan sekolah meningkatkan asupan gizi harian dan peningkatan asupan gizi dikaitkan dengan peningkatan yang signifikan dalam kinerja akademik siswa dan fungsi psikososial serta penurunan kelaparan.

Belajar adalah suatu proses untuk pencapaian tujuan. Tujuan yang dimaksud hasil belajar berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap atau tingkah laku yang diinginkan. Artinya kegiatan belajar dianggap berhasil apabila hasil belajarnya meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari faktor intern dan ekstern, dari temuan peneliti di lapangan, peneliti menemukan bahwa status gizi, energi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang berarti dalam menentukan hasil belajar siswa, dimana jika siswa memiliki status gizi, energi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan baik pula hasil belajarnya, dan begitupun sebaliknya. Konsumsi energi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani sangat berkaitan satu sama lainnya, siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi cenderung memiliki berat badan yang stabil dan akan berdampak pada status gizinya, siswa yang sering berolahraga akan memiliki fisik yang sehat dan berdampak pada status gizinya. Siswa yang tidak melakukan sarapan pagi akan mudah lelah sehingga berdampak pada tingkat kebugaran jasmaninya. Dari beberapa uraian diatas tentu hal ini sangat berkaitan dan berpengaruh pada kemampuan anak untuk menerima pelajaran disekolah, dan akan berdampak pula pada nilai yang akan diterima nantinya. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi juga dapat mempengaruhi kondisi gizi anak sekolah. Menurut penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan energi sarapan pagi memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumatera Barat, ditandai dengan hasil kontribusi yang



diperoleh sebesar 28,5% untuk siswa putra dan 26,1% untuk siswa putri. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa baik putra dan putri. Tingkat kebugaran jasmani berkontribusi sebesar 27,98% pada siswa putra dan berkontribusi sebesar 22,37% pada siswa putri.

Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara energy sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Besarnya kontribusi secara bersama-sama antara energy sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani adalah 28,19% pada siswa putra dan sebesar 24,2% pada siswa putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L dan Dye, L. 2013. *The Effects Of Breakfast On Behavior And Academic Performance In Children And Adolescents*. Journal Physiologi. 10.3389/finhum.2013.00425.
- Jeong, E.Y 2019. The influence of breakfast on the academic performance of school-age adolescents: systematic review. *Journal of Nutrition and Health (J Nutr Health)* 2019; 52(2): 119 ~ 128.
- Khomsan, A. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Bogor: Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kemenkes RI. 2011. *Antropometri*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kleinmen et al. 2002. Diet, Breakfast, and Academic Performance in Children. *Ann Nutr Metab*. 2002;46 Suppl 1(0 1):24-30. doi: 10.1159/000066399.
- Marion G Priebe , Jolene R McMonagle. 2016. Effects of Ready-to-Eat-Cereals on Key Nutritional and Health Outcomes: A Systematic Review. *PLoS One*. 2016 Oct 17;11(10):e0164931. Doi: 10.1371/journal.pone.0164931.
- Michels N, De Henauw S, Beghin L, Cuenca-García M, Gonzalez-Gross M, Hallstrom L, Kafatos A, Kersting M, Manios Y, Marcos A, Molnar D, Roccaldo R, Santaliestra-Pasías AM, Sjostrom M, Reye B, Thielecke F, Widhalm K, Claessens M. 2016. Ready-to-eat cereals improve nutrient, milk and fruit intake at breakfast in European adolescents. *Eur J Nutr*. 2016 Mar;55(2):771-779. doi: 10.1007/s00394-015-0898-x. Epub 2015 Apr 19.
- Nofitasari dkk. 2009. Perilaku sarapan pagi dan kaitannya dengan prestasi belajar siswi Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,Maret-September2009,Vol.03, No.2.
- Priya R Deshmukh-Taskar , Theresa A Nicklas, Carol E O'Neil, Debra R Keast, John D Radcliffe, Susan Cho. 2010. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc* . 2010 Jun;110(6):869-78. doi: 10.1016/j.jada.2010.03.023
- Uma Chithra, C, Radha Reddy. 2006. The role of breakfast in nutrient intake of urban school children. *Public Health nutrition*, pp.55-58.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan



JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2505-5651
E-ISSN 2579-5910

Gizi, Institut Pertanian Bogor.

Taha Z, Ayesha S Rashed. 2017. The Effect of Breakfast on Academic Performance among High School Students in Abu Dhabi. Arab Journal Nutrition and Exercise. DOI: 10.18502/ajne.v2i1.1243.

Unicef. 1998. The State of The World's Children. Oxford University Press.

