

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin

Najah Marlina Mawaddah^{1*}, Netty², Norfai³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
Jl. Adhyaksa No. 2 Kayu Tangi Banjarmasin, 70123, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: najahmarlinamawaddah24@gmail.com

Submitted : 03/03/2024

Accepted: 30/08/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Nutritional fulfilment plays an important role for school-age children. Children who consume nutritious food regularly will be more assured of their health and fitness to carry out activities, so that they can achieve maximum learning achievement. This study aims to determine and analyse the relationship between breakfast habits and nutritional status with student learning achievement at Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin in 2023. This type of research is quantitative using an analytical survey with a cross sectional approach. The sample size was 55 respondents and used simple random sampling technique. Data collection using a questionnaire. Statistical test analysis used is univariate analysis and bivariate analysis of chi-square test with 95% confidence level. Based on the results of statistical tests, there is a significant relationship between breakfast habits and learning achievement with $p = 0.001$ and there is a significant relationship between nutritional status and learning achievement $p = 0.000$. The relationship between breakfast habits, nutritional status and learning achievement can be an indicator for students to have breakfast regularly because it can improve learning achievement. It is recommended for schools to collaborate with the nearest public health centre to provide education about the importance of nutrition at school age comprehensively by involving the role of parents of these students.

Keywords: *breakfast, learning achievement, nutritional status*

Abstrak

Pemenuhan zat gizi memegang peranan penting bagi anak usia sekolah. Anak yang mengonsumsi makanan bergizi secara teratur akan lebih terjamin kesehatan dan kebugarannya untuk melakukan aktivitas, sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023. Jenis penelitian merupakan kuantitatif menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 55 responden dan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis uji statistik yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil uji statistik, menunjukkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan $p = 0,001$ dan ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar $p = 0,000$. Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, status gizi dengan prestasi belajar dapat menjadi indikator bagi siswa untuk melakukan sarapan pagi secara rutin karena dapat meningkatkan prestasi belajar. Disarankan bagi pihak sekolah melakukan kerjasama dengan pusat kesehatan masyarakat terdekat untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi pada usia anak sekolah secara komprehensif dengan melibatkan peran orang tua siswa tersebut.

Kata Kunci : prestasi belajar, sarapan pagi, status gizi

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan tenaga manusia yang akan melanjutkan proses pembangunan negara pada masa depan. Sesuai dengan definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anak-anak usia sekolah merujuk pada kelompok usia antara 7 hingga 15 tahun. Sementara menurut Kementerian Kesehatan RI anak-anak usia sekolah didefinisikan sebagai mereka yang berusia di atas 6 tahun dan belum mencapai usia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Anak-anak yang secara rutin mengonsumsi makanan yang kaya zat gizi akan memiliki jaminan kesehatan dan kebugaran yang memadai untuk menjalani kegiatan sehari-hari, sehingga mereka mampu mencapai kemampuan belajar yang optimal. Pemenuhan kebutuhan gizi memiliki peran yang sangat penting bagi anak usia sekolah karena kecukupan gizi dapat mendukung pengembangan potensi anak-anak pada tahap ini, baik dalam hal pertumbuhan, perkembangan, maupun kesehatan (Kushargina & Dainy, 2021).

Prestasi belajar yaitu prestasi yang dicapai oleh seorang dalam usaha belajar yang dinyatakan dalam raport. Prestasi belajar ditentukan oleh beberapa aspek yaitu afektif, psikomotorik dan kognitif. Angka prestasi belajar anak usia sekolah Indonesia sangat rendah (Yazia & Suryani, 2022). Menurut Schroeder menegaskan bahwa faktor internal maupun eksternal mempengaruhi prestasi belajar. Faktor internal yaitu faktor fisiologis (status gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan energi) sedangkan faktor eksternal bersifat instrumental (sarana fasilitas, guru dan kurikulum) dan faktor lingkungan (sosial, keluarga dan sekolah) (Septia, 2022).

Banyak faktor yang memengaruhi prestasi belajar, termasuk asupan gizi yang mencukupi, kebiasaan sarapan pagi dan kondisi gizi secara keseluruhan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kondisi gizi yang optimal pada anak

sekolah dapat berkontribusi pada kesehatan yang baik serta tingkat kecerdasan yang optimal. Sebaliknya, kondisi gizi yang kurang baik dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius dan menurunkan tingkat kecerdasan yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik anak di sekolah (Devi, 2012).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023..

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross-sectional* (studi potong lintang). Besar sampel penelitian sebanyak 55 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*, dimana pengambilan penentuan sampel dilakukan berdasarkan pengundian. Variabel penelitian independen yaitu kebiasaan sarapan pagi dan status gizi, sedangkan variabel dependen yaitu prestasi belajar. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner, pengukuran antropometri dan nilai raport sekolah.

Kebiasaan sarapan pagi siswa diukur menggunakan kuesioner dengan ketentuan waktu sarapan pagi dimulai dari pukul 06.00 - 09.00 pagi dan perhitungan persentase AKG menggunakan *Formulir Food Recall Sarapan Pagi*.

Perhitungan status gizi menggunakan pengukuran antropometri (IMT/U) dengan menggunakan nilai ambang batas *Z-Score* IMT/U dengan ketentuan 3 kategori yaitu Gizi Baik (-1 SD sd 1 SD), Gizi Kurang (≤ -2 SD) dan Gizi Lebih (≥ 2 SD).

Pengukuran prestasi belajar diukur berdasarkan hasil penilaian raport selama satu semester terakhir. Analisis dalam

penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-HASIL*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Siswa Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	31	56,4
Perempuan	24	43,6
Umur		
9 Tahun	2	3,6
10 Tahun	29	52,7
11 Tahun	20	36,4
12 Tahun	4	7,3
Total	55	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 31 orang (56,4%) dibandingkan perempuan dan dari hasil distribusi frekuensi tersebut terlihat responden yang berumur 10 tahun yang paling banyak yaitu sebanyak 29 orang (52,7 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi IMT/U dan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023

Sarapan Pagi	n	%
Ya	25	45,5
Tidak	30	54,5
Status Gizi Menurut IMT/U		
Gizi Baik	34	61,8
Gizi Kurang	11	20
Gizi Lebih	10	18,2
Prestasi Belajar		
Baik	34	61,8
Kurang	21	38,2
Total	55	100

Berdasarkan tabel 2 diatas distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan pagi dari 55 orang responden hasilnya

Square dengan tingkat kepercayaan 95%.

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin yang tidak terbiasa sarapan pagi sebanyak 30 orang (54,5 %). Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi siswa, dari 55 orang responden, responden yang mempunyai gizi baik sebanyak 34 orang (61,8 %) tetapi masih ada responden yang mengalami gizi kurang dan gizi lebih. Distribusi frekuensi berdasarkan prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori prestasi belajar baik yaitu sebanyak 34 orang (61,8 %) tetapi masih ada responden yang prestasi belajarnya kurang.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023

Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi belajar				Total		ρ -value
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	22	88	3	12	25	100	0,001
Tidak	12	40	18	60	30	100	
Status Gizi Menurut IMT/U							
Baik	28	82,4	6	17,6	34	100	0,000
Kurang	3	27,3	8	72,7	11	100	
Lebih	3	30	7	70	10	100	
Total	34	61,8	21	38,2	55	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa dari 55 responden menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 22 orang (88%) yang prestasi belajarnya baik dan yang tidak sarapan 12 orang (40%) yang memiliki prestasi belajarnya baik.

Sedangkan siswa yang sarapan sebanyak 3 orang (12%) yang prestasi belajarnya kurang dan yang tidak sarapan 18 orang (60%) yang prestasi belajarnya kurang. Jadi siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi sebagian besar prestasi belajarnya baik sedangkan siswa yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi sebagian besar prestasinya kurang. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ maka dapat dikatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat dikatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang tidak melakukan sarapan sebanyak 30 orang (54,5%) dan siswa yang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 25 orang (45,5%). Banyaknya siswa yang tidak melakukan sarapan saat pagi hari disebabkan karena beberapa faktor seperti responden yang tidak terbiasa sarapan pagi, tidak tersedianya makanan yang akan dikonsumsi atau makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar sarapan pagi sesuai angka kecukupan gizi (AKG).

Penelitian ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Hoata et al., 2021) yang berjudul hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar, temuan menunjukkan bahwa di antara siswa SD Kartika VII-1, mayoritas dari 99 responden, sebanyak 56 orang (56,6%),

memiliki kebiasaan sarapan pagi yang memadai, sementara 43 orang (43,4%) tidak rutin sarapan setiap hari.

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) berjudul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022 menemukan bahwa dari 49 partisipan, sebanyak 33 orang (46,9%) tidak sarapan pagi secara teratur, sedangkan 26 orang (53,1%) biasanya sarapan setiap pagi.

Menurut Hoata et al. (2021) menegaskan bahwa bagi anak usia sekolah, terutama di tingkat Sekolah Dasar (SD) dimana perkembangan dan pertumbuhan masih berlangsung, penting sekali untuk tidak melewatkan sarapan. Tidak mengonsumsi sarapan pagi dapat mengakibatkan kelesuan, kurang bertenaga, rasa kantuk yang mengganggu dan bahkan gejala pusing

Sarapan pagi yang baik dapat memberikan energi dan konsentrasi yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Jika kualitas sarapan kurang baik, maka dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja anak di sekolah. Anak mungkin menjadi kurang berenergi, sulit berkonsentrasi dan lebih rentan terhadap penyakit karena kekurangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Memperhatikan kebutuhan gizi dan menghadirkan variasi makanan yang seimbang dalam menu sarapan akan membantu memastikan bahwa anak-anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Status Gizi

Dari hasil penelitian ini status gizi siswa Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin sebanyak 34 orang (61,8%) berstatus gizi baik, 11 orang (20%) yang berstatus gizi kurang dan yang memiliki gizi lebih sebanyak 10 orang (18,2%).

Penelitian yang juga sejalan dilakukan oleh (Abdullah & Norfai, 2018) tentang analisis status gizi dengan prestasi belajar siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang normal dengan proporsi sekitar 69,6%.

Menurut Irianto (2007) status gizi mencerminkan keseimbangan kondisi tubuh melalui beberapa variabel tertentu. Dengan kata lain, status gizi dapat dianggap sebagai penanda tentang kualitas dan kuantitas asupan makanan harian. Oleh sebab itu, penting sekali bagi anak-anak usia sekolah untuk mendapatkan asupan gizi yang memadai. Mempertahankan asupan gizi yang memadai juga dapat berkontribusi dalam memastikan pertumbuhan yang sehat bagi anak-anak.

Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar prestasi belajar siswa masuk kategori baik yaitu sebanyak 34 orang (61,8%) dan prestasi belajar siswa yang masuk kategori kurang yaitu sebanyak 21 orang (38,2%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fauzan et al., 2021) yang berjudul hubungan status gizi dengan prestasi belajar, hasil studi tersebut menunjukkan dari 77 partisipan, 22 di antaranya mengalami performa belajar yang kurang memuaskan (28,6%), sementara sisanya, 55 orang (71,4%), berhasil menunjukkan prestasi belajar yang baik.

Prestasi belajar menurut definisi Purwanto (2007) yaitu hasil yang diperoleh oleh individu dari usaha belajar seperti yang dinyatakan dalam raport. Berbagai faktor memengaruhi pencapaian prestasi belajar, termasuk dua faktor utama, yakni faktor internal seperti Status Gizi, Sarapan Pagi, dan Asupan Energi (Afrilia, 2020) dan faktor eksternal seperti Faktor Keluarga, Faktor Sekolah dan Faktor Sosial (Septia, 2022).

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023 menunjukkan dari 55 orang responden menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 22 orang (88%) dengan prestasi belajar baik dan yang tidak sarapan sebanyak 12 orang (40%) dengan prestasi belajar yang baik. Sedangkan siswa yang sarapan ada 3 orang (12%) yang prestasi belajarnya kurang dan yang tidak sarapan ada 18 orang (60%) yang prestasi belajarnya kurang. Jadi siswa yang terbiasa sarapan pagi sebagian besar prestasi belajarnya baik sedangkan siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi sebagian besar prestasinya kurang.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022 dengan $p\text{-value} = 0,02 < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hoata et al., (2021) yang berjudul hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar yang mana dari hasil penelitian tersebut menunjukkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SD Kartika VII-1.

Penelitian ini sejalan dengan

Widyanti & Sidhiarta (2013) dalam penelitiannya yang berjudul *Breakfast Habits And Academic Performance Among Suburban Elementary School Children* dimana hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0,0001$ artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan nilai akademis.

Pendidikan dasar merupakan tahap penting dalam kemajuan kesadaran dan identitas anak karena dianggap sebagai jembatan menuju dunia luar. Salah satu aspek gizi yang menonjol yang mempengaruhi pendidikan anak-anak yaitu konsumsi sarapan (Soheilipour et al., 2019).

Menurut Hardinsyah & Aries (2012) kebiasaan makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6 -12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak, karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Almatsier, dimana sarapan sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi seorang siswa sarapan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan belajar.

Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hardinsyah (2013) Sarapan di pagi hari sangat penting untuk memberikan energi yang dibutuhkan otak agar dapat fokus saat di sekolah. Ketika kita bangun, kadar gula dalam tubuh cenderung rendah karena kita tidak makan semalaman. Tanpa asupan sarapan yang memadai, kesulitan dalam konsentrasi di sekolah menjadi hal yang umum. Menurut penelitian ini, masih ada jumlah yang signifikan dari mereka yang tidak menjalankan kebiasaan sarapan pagi. Hal

ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan tidak teratur dalam sarapan, ketersediaan makanan yang kurang memadai, atau konsumsi makanan yang tidak memenuhi kriteria sarapan yang seharusnya mengandung zat-zat untuk tenaga, pertumbuhan, dan regulasi. Ada juga faktor ketidaksediaan waktu untuk sarapan di rumah sehingga sebagian diberi uang jajan oleh orang tua untuk membeli makanan di sekolah.

Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023 menunjukkan dari 55 responden yang memiliki status gizi baik sebanyak 28 orang (82,4 %) yang prestasi belajarnya baik, status gizi kurang sebanyak 3 orang (27,3%) yang prestasi belajarnya baik dan yang berstatus gizi lebih sebanyak 3 orang (30%) yang prestasi belajarnya baik. Sedangkan status gizi baik sebanyak 6 orang (17,6%) yang prestasi belajarnya kurang, status gizi kurang sebanyak 8 orang (72,7 %) yang prestasi belajarnya kurang dan status gizi lebih sebanyak 7 orang (70%) yang prestasi belajarnya kurang. Jadi siswa yang memiliki status gizi baik paling banyak memiliki prestasi belajar yang juga baik namun masih ada siswa yang memiliki status gizi kurang dan status gizi lebih yang prestasi belajarnya kurang.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Abdullah & Norfai (2018) yang menjelaskan hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar diperoleh $p\text{-value} = 0,014$ dengan demikian $p\text{-value}$ lebih kecil dari nilai $\alpha (0,05)$, hal ini berarti

secara statistik ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yazia & Suryani (2022) tentang hubungan status gizi dan motivasi dengan prestasi belajar pada anak usia sekolah, penelitian ini menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha$ (0,05) artinya ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar di SDN 16 Surau Gadang Tahun 2016.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba et. al (2018) dalam penelitiannya yang berjudul sarapan pagi, status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Inpres Maliambao Kecamatan Likupang Barat didapatkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan $p\text{-value} = 0,004 < \alpha$ (0,05) artinya ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar.

Penilaian kondisi gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode yang paling optimal untuk menilai keadaan gizi masa sebelumnya dan masa sekarang karena berat badan memiliki korelasi sejajar dengan tinggi badan. Pada keadaan normal, perubahan berat badan akan beriringan dengan pertumbuhan tinggi badan pada tingkat yang spesifik.

Masa sekolah membutuhkan asupan makanan yang kaya gizi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Selain memenuhi kebutuhan energi, asupan makanan yang bermutu juga berdampak pada pertumbuhan otak. Apabila nutrisi yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan zat gizi yang diperlukan, dan situasi ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan berakibat pada perubahan dalam metabolisme otak. Anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung mengalami kelesuan dan kurang semangat, yang tentunya dapat mengganggu proses belajar di sekolah serta merosotnya prestasi akademik mereka (Cakrawati, 2012).

Menurut Ghayidayasmin dalam (Abdullah & Norfai, 2018) berpendapat bahwa tingkat kecerdasan memiliki peran penting dalam menentukan prestasi belajar. Faktor ini erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak, yang dapat dipengaruhi oleh asupan makanan. Jika asupan makanan tidak mencukupi zat-zat gizi yang diperlukan, ini dapat mengakibatkan perubahan metabolisme otak dan menghambat pertumbuhan serta perkembangan otak secara optimal. Oleh karena itu, zat gizi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan oleh otak.

Selain itu, kurangnya asupan gizi pada anak usia sekolah juga bisa menyebabkan mereka rentan terhadap penyakit, mudah lelah, dan kehilangan daya tahan tubuh. Akibatnya, anak-anak mungkin sering tidak hadir mengikuti pelajaran dan mengalami kesulitan dalam memahami serta mengikuti pelajaran (Supariasa, 2006).

Analisis peneliti mengenai status gizi pada siswa MI Siti Mariam Banjarmasin dapat dilihat dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, siswa jarang sarapan pagi ataupun kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi adalah siswa suka membeli jajanan sembarangan serta siswa yang suka mengonsumsi makanan siap saji, sehingga ketika jam pelajaran dimulai siswa banyak yang mengantuk, lesu dan tidak mudah konsentrasi, dimana hal ini disebabkan nutrisi untuk otak tidak terpenuhi sehingga mengakibatkan siswa tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Seperti yang kita ketahui sarapan pagi sangat penting untuk memenuhi nutrisi pada otak.

SIMPULAN

Siswa yang tidak sarapan pagi sebanyak 30 orang (54,5%) lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang sarapan pagi sebanyak 25 orang (45,5%). Siswa yang status gizi baik sebanyak 34 orang

(61,8%) dan siswa yang berstatus gizi kurang dan gizi lebih sebanyak 21 orang (38,2%). Prestasi belajar siswa yang masuk kategori baik sebanyak 34 orang (61,8%) dan prestasi belajar siswa kurang sebanyak 21 orang (38,2%). Berdasarkan hasil uji statistik ada terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023, dimana $p\text{-value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ dan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin tahun 2023, dimana $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

SARAN

Saran bagi pihak sekolah yaitu melakukan kerjasama dengan Puskesmas terdekat untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi pada usia anak sekolah secara komprehensif dengan melibatkan peran orang tua siswa tersebut

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan kerjasama yang baik dari pihak sekolah Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua dosen pembimbing yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian dan penulisan hasil penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, & Norfai. (2018). Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurkessia*, IX(2), 53–58.
- Afrilia, C. (2020). Hubungan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMPN 26 Padang Tahun 2019. *Diploma thesis, Universitas Andalas*.
- Amalia, R., Abdullah, Alifiyanti, M., & Pratiwi, A. R. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, (7), 45-50. e-ISSN 2686-3537, p-ISSN 2686-2441.
- Cakrawati D. (2012). *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>.
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6–12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>.
- Hardinsyah. (2013). *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*. Simposium Nasional Sarapan Sehat, 1–21.
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Medika Udayana (JMU)*, 10(10), 104–110.
- Irianto kus, Kusno Waluyo. (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Kemenkes RI, 2014. (2014). *Peraturan Kemenkes RI Nomor 25 Tahun 2014*. 4(2014), 9–15.
- Kushargina, R., & Dainy, N. C. (2021). Studi Cross-Sectional: Hubungan Lokasi Sekolah (Pedesaan Dan

- Perkotaan) Dengan Status Gizi Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 33–37. <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i1.6820>
- Purwanto, M. Ngalin. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rasdakary.
- Septia, A. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Negeri* 2 *Langkat*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/17741>.
- Soheilipour, F., Salehiniya, H., Farajpour.kh, M., & Pishgahroudsari, M. (2019). Breakfast habits, nutritional status and their relationship with academic performance in elementary school students of tehran, iran. *Medicine and Pharmacy Reports*, 92(1), 52–58. DOI: 10.15386/cjmed-956.
- Supriasa. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Widyanti, P. A., & Sidhiarta, I. G. L. (2013). Breakfast Habit and Academic Performance Among Suburban Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 44(4), 3–7. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/medicina/article/view/6823/5157>.
- Yazia, V., & Suryani, U. (2022). Hubungan Status Gizi dan Motivasi dengan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 41–52