

**FAKTOR-FAKTOR KEBIASAAN SARAPAN PAGI DI SEKOLAH
SMP NEGERI 09 BATU AJI KOTA BATAM TAHUN 2020****¹Nathasha, ²Prasida Yunita**¹nathashaflora.03@gmail.com, ²ita.bidan88@univbatam.ac.id^{1,2}Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University
Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464**ABSTRACT**

School-age children (13-16 years) are an age group that begins to participate in various structured activities that require adequate intake of energy and nutrients every day. Without adequate daily intake of energy and nutrients, children will experience mental and physical fatigue, difficulty concentrating while studying and slow cognitive and behavioral development. Therefore, providing nutritious food for school-age children is very important, including the provision of breakfast. The aim of the researcher was to find out whether there was a relationship between knowledge and students' attitudes towards breakfast habits at SMP N 09 Batam City. This study used a cross sectional study carried out at SMP N 09 Batam City in August 2020. The population and research samples from 81 students were found to have a relationship between students' knowledge about nutrition and breakfast habits at SMP N 09 Batam City in 2020 with breakfast knowledge category. good on the availability of breakfast in the good category as many as 39 respondents (75.0%), obtained p value = $0.000 < 0.05$. The relationship between knowledge of attitudes towards breakfast habits with negative attitudes on the availability of breakfast in the good category was 30 respondents (63.8%), p value = $0.019 < 0.05$. The relationship between knowledge of breakfast and good knowledge on negative attitudes was 36 respondents (69.2%), p value = $0.000 < 0.05$. It can be concluded that H_0 is rejected, meaning that there is a significant relationship between Knowledge and breakfast habits, attitudes with breakfast habits and knowledge with students' attitudes. It is hoped that as additional learning, students should know more about the importance of breakfast for the body to increase learning concentration and begin to realize the importance of breakfast in the morning and want to have breakfast, because remembering breakfast has many benefits

Keywords: Breakfast habits at school, Attitude, Knowledge**PENDAHULUAN**

Menurut WHO (*World Health Organisation*) remaja awal yaitu golongan anak yang berusia antara 13-16 tahun. Pertumbuhan fisik remaja awal cenderung stabil, tetapi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial berkembang sangat pesat. Anak usia

sampai 13-16 tahun mulai berhubungan tidak hanya dengan keluarga, tetapi juga dengan teman, guru, pelatih, pengasuh, dan lain sebagainya. (Brown dalam Fua, Nurlila dan Rijab, 2016).

Anak usia sekolah (13-16 tahun) merupakan kelompok umur yang mulai

berpartisipasi pada berbagai aktivitas yang terstruktur yang membutuhkan asupan energi dan zat-zat gizi yang cukup setiap harinya. Tanpa asupan energi dan zat-zat gizi yang cukup setiap harinya, anak akan mengalami kelelahan mental dan fisik, kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan perkembangan kognitif dan perilaku yang melambat. Oleh sebab itu, pemberian makanan yang bergizi pada anak usia sekolah sangat penting termasuk pemberian sarapan pagi (Gemily, Aruben, Suyatno, 2015).

Di luar negeri juga dijumpai masalah yang terkait dengan kebiasaan sarapan, diantaranya, di Kolombo sebesar 70% anak sekolah tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan di Ekiti (Nigeria) sebanyak 52% mahasiswa tidak melakukan sarapan. Pada saat sarapan, ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang. Sarapan dapat dikatakan berkualitas jika makanan yang dikonsumsi telah memenuhi 15-30% kebutuhan gizi per hari (Gemily, Aruben, Suyatno, 2015). yang cukup untuk pagi hari (Taskar et al dalam Iqbal 2015).

Di Indonesia, sekitar 26,1% anak sekolah hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Adapun jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh beberapa anak usia 13-16 tahun di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Selain kasus yang terjadi di Indonesia, di luar negeri pun juga dijumpai masalah yang terkait

dengan kualitas sarapan, yaitu sebesar 98,4% siswa di Kota Santa Fe tidak memiliki sarapan yang berkualitas (Gemily, Aruben, Suyatno, 2015).

Menurut Riset Kesehatan Dasar, mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah & Aries (2012) bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari, yang seharusnya 15 – 30% kebutuhan. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Perdana (2013) yang membuktikan bahwa masih banyak anak Indonesia (69,6%) yang belum mengkonsumsi sarapan dengan anjuran gizi seimbang. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010) dalam (Artiningrum, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah. Faktor-faktor tersebut antara lain jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kumala, (2013) bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak terhadap kebiasaan sarapan pagi. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Nofitasari (2008) bahwa siswi yang sarapan lebih banyak pada yang jarak sekolahnya dekat dengan rumah (62,4 %) dibandingkan siswi yang jarak sekolahnya jauh (55,2 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumala (2013) bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik memiliki waktu tempuh kesekolah lebih cepat (61,6 %)

dibanding waktu tempuh yang lama (53,3 %).

Kebiasaan sarapan pagi juga dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang dimiliki oleh anak (Sandercock et al., 2010). Penelitian Kumala (2013) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah uang saku dengan kebiasaan sarapan, dimana siswa yang memiliki uang saku sedikit memiliki kebiasaan sarapan yang baik. (Sofianita et al., 2015) dalam (Artiningrum, 2018).

Berdasarkan penelitian Nathasha (2019) bahwa adanya hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar. Kebiasaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 56 siswa dan siswi (77.8%), kategori cukup sebanyak 1 orang siswa (1.4%) dan kategori kurang sebanyak 15 orang siswa dan siswi yaitu (20.8%). Sedangkan prestasi belajar kategori sangat baik sebanyak siswa dan siswi (6.9%), kategori baik sebanyak 5 siswa dan siswi (6.9%), kategori baik sebanyak 56 orang siswa (77.8%) dan kategori cukup sebanyak 11 orang siswa dan siswi yaitu (15.3%).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) kecamatan di Kota Batam, 2019/2020 jumlah murid Sekolah Menengah Pertama (SMP) di bawah kementerian pendidikan dan kebudayaan terbanyak berada di kecamatan Sagulung sebesar 7.979 orang dan dari beberapa penelitian tersebut di simpulkan bahwa masih banyak anak-anak yang melewatkan sarapan pagi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 09 Sagulung Kota Batam kelas VIII yang berjumlah 431 orang.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Kota Batam.

METODE PENELITIAN

Dalam membuat penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Desain cross sectional adalah sebuah penelitian yang dilakukan dalam sekali waktu saja yang artinya tidak ada pengulangan dalam pengambilan data. Waktu dan tempat penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2020 di SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam dengan populasi dan sampel berjumlah 81 sampel yang merupakan anak kelas VIII. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan informasi atau jawaban dengan jumlah pertanyaan yaitu 25 pertanyaan. Terdapat 2 cara untuk menganalisis data hasil penelitian yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi dan presentasi dari setiap variabel. Sedangkan analisis bivariate digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar di sekolah SD Negeri 003 Batu Aji Kota Batam. oleh karena itu berdasarkan hipotesisnya maka uji yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk menguji hubungan atau pengaruh 2 buah variabel nominal dan mengukur kuatnya hubungan antar variabel.

HASIL PENELITIAN

a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1. Baik	52	64.2
2. Cukup	17	21.0
3. Kurang	12	14.8
Total	81	100

Berdasarkan hasil tabel 1 tentang Kebiasaan sarapan terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik sebanyak 52 siswa dan siswi (64.2%), responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori cukup sebanyak 17 orang siswa (21.0%) dan responden yang kebiasaan sarapan pagi kategori kurang sebanyak 12 orang siswa dan siswi yaitu (14.8%).

b. Distribusi Frekuensi Sikap Siswa Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	34	42.0%
Negatif	47	58.0%
Total	81	100%

Berdasarkan hasil tabel 2 tentang Sikap terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang Sikap kategori positif sebanyak 34 siswa dan siswi (42.0%), responden yang sikap kategori negatif sebanyak 47 orang siswa (58.0%).

c. Distribusi Frekuensi Ketersediaan Sarapan Pagi Siswa

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1. Baik	46	56.8
2. Cukup	27	33.3
3. Kurang	8	9.9
Total	81	100

Berdasarkan hasil tabel 3 tentang Ketersediaan sarapan pagi siswa terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 46 siswa dan siswi (56.8%), responden yang kategori cukup sebanyak 27 orang siswa (33.3%) dan responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori kurang sebanyak 8 orang siswa dan siswi yaitu (9.9%).

d. Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam

Pengetahuan	Ketersediaan Sarapan Pagi						P value		
	Baik		Cukup		Kurang			Total	
	F	%	F	%	F	%			
Baik	39	75.0	13	25.0	0	0.0	52	100	0,00
Cukup	7	41.2	6	35.3	4	23.5	17	100	
Kurang	0	0	8	66.7	4	33.3	12	100	
Total	46		27		8		81	100	

Berdasarkan tabel 4 tentang hubungan pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 39 responden (75.0%), cukup sebanyak 13 responden (25.0%), pengetahuan sarapan pagi kategori cukup pada ketersediaan sarapan pagi baik sebanyak 7 responden (41.2%), cukup sebanyak 6 responden (35.3%), kurang sebanyak 4 responden (23.5%), pengetahuan sarapan pagi kategori kurang pada ketersediaan sarapan pagi cukup sebanyak 8 responden (66.7%), kurang sebanyak 4 responden (33.3%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

e. Hubungan Pengetahuan Sikap Siswa Terhadap Kebiasaan sarapan Pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020

SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020

Pengetahuan	Sikap				Total	P value
	Positif		Negatif			
	F	%	F	%		
Baik	16	30.8	36	69.2	52	100
Cukup	6	35.3	11	64.7	17	100
Kurang	12	100	0	0	81	100
Total	34		47		81	100

Berdasarkan tabel 6 tentang hubungan pengetahuan sarapan pagi terhadap sikap siswa di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan baik pada sikap positif sebanyak 16 responden (30.8%), Negatif sebanyak 36 responden (69.2%), yang pengetahuan cukup pada sikap positif sebanyak 6 responden (35.3%), Negatif sebanyak 11 responden (64.7%). yang pengetahuan kurang pada sikap positif sebanyak 12 responden (100%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Univariat

a. Pengetahuan Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil tabel 1 tentang Kebiasaan sarapan terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik sebanyak 52 siswa dan siswi (64.2%), responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori cukup sebanyak 17 orang siswa (21.0%) dan responden yang kebiasaan sarapan

Sikap	Ketersediaan Sarapan Pagi								P value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Positif	16	47.1	12	35.3	6	17.6	34	100	0,019
Negatif	30	63.8	15	31.9	2	4.3	47	100	
Total	46		27		8		81	100	

Berdasarkan tabel 5 tentang hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang Sikap Positif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 16 responden (47.1%), cukup sebanyak 12 responden (35.3%), kurang sebanyak 6 responden (17.6%) sedangkan yang Sikap Negatif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 30 responden (63.8%), Cukup sebanyak 15 responden (31.9%), kurang sebanyak 2 responden (4.3%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,019 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

f. Hubungan Pengetahuan Sarapan Pagi Terhadap Sikap Siswa di Sekolah

pagi kategori kurang sebanyak 12 orang siswa dan siswi yaitu (14.8%).

Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002).

Sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di dapat bahwa ada beberapa siswa/siswi mengatakan tidak terbiasa sarapan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut 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 seperti gorengan adalah menu favorit anak saat sarapan.

b. Sikap

Berdasarkan hasil tabel 2 tentang Sikap terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang Sikap kategori positif sebanyak 34 siswa dan siswi (42.0%), responden yang sikap kategori negatif sebanyak 47 orang siswa (58.0%).

Menurut *Gordon Allport* salah satu tokoh terkenal di bidang psikologi social dan psikologi kepribadian bahwa sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat di katakan bahwa kesiapan yang di maksudkan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu di hadapkan pada suatu stimulasi yang menghendaki adanya respons.(Priyoto, 2014)

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap misalnya : seseorang ibu mengajak ibu yang lain untuk pergi menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa ibu tersebut mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.(Triwibowo, 2015).

c. Ketersediaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil tabel 3 tentang Ketersediaan sarapan pagi siswa terdapat 81 siswa dan siswi diperoleh hasil yaitu, responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 46 siswa dan siswi (56.8%), responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori cukup sebanyak 27 orang siswa (33.3%) dan responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori kurang sebanyak 8 orang siswa dan siswi yaitu (9.9%).

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji,2009).

Ketersediaan sarapan adalah ada tidaknya menu sarapan yang tersedia yang disediakan oleh ibu atau keluarganya di rumah dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang terdiri dari zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur (Sediaoetama, 2000). Di Indonesia kebanyakan siswa yang tidak sarapan pagi disebabkan oleh tidak tersediannya makanan di rumah, menu makanan yang monoton, dan pangan yang tidak menarik (Khomsan, 2005).

Berdasarkan penelitian siswa yang sering sarapan pagi dirumah memiliki kecenderungan untuk hanya mengkonsumsi dua jenis makanan yaitu es (minuman) dan nasi (makanan berat). Pada siswa yang tidak sarapan pagi di rumah sebagian mengkonsumsi tiga

jenis makanan. Dapat ditarik kesimpulan 72 bahwa siswa yang sarapan pagi di rumah lebih sedikit jajan di sekolah (Alamin & Syamsianah, 2014).

2. Pembahasan Bivariat

A. Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4 tentang hubungan pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 39 responden (75.0%), cukup sebanyak 13 responden (25.0%), pengetahuan sarapan pagi kategori cukup pada ketersediaan sarapan pagi baik sebanyak 7 responden (41.2%), cukup sebanyak 6 responden (35.3%), kurang sebanyak 4 responden (23.5%), pengetahuan sarapan pagi kategori kurang pada ketersediaan sarapan pagi cukup sebanyak 8 responden (66.7%), kurang sebanyak 4 responden (33.3%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Balvin et al, (2013) Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi

sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Adolphus et al., 2013). Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2010).

Studi lain yang dilakukan oleh Boschloo et al. (2012) pada 4 sekolah menengah di Belanda bagian selatan dengan jumlah 605 sampel usia 11-18 tahun, laki laki : 44% dan perempuan: 56%. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa anak yang melewatkan sarapan pagi akan mengalami gangguan konsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar. Menurut So (2013) frekuensi konsumsi sarapan berkorelasi positif dengan prestasi akademik pada kedua remaja yang sehat pria dan wanita di Korea. Melewatkan sarapan dikaitkan dengan obesitas, nafsu makan yang tinggi sepanjang sisa hari, dan makan berlebihan di malam hari, dan obesitas juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan memori melalui perubahan dalam struktur otak, sehingga terdapat hubungan positif antara frekuensi konsumsi sarapan dan prestasi akademik.

Berdasarkan hasil peneliti dari table 4 diatas menunjukkan faktor pengetahuan sarapan pagi siswa kategori baik pada ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 39 responden (75.0%). Rata-rata murid telah mendapatkan informasi dari berbagai media tentang informasi mengenai sarapan pagi sehingga terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pengetahuan sarapan pagi dengan kebiasaan sarapan pagi.

B. Hubungan Pengetahuan Sikap Siswa Terhadap Kebiasaan sarapan Pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5 tentang hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang Sikap Positif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 16 responden (47.1%), cukup sebanyak 12 responden (35.3%), kurang sebanyak 6 responden (17.6%) sedangkan yang Sikap Negatif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 30 responden (63.8%), Cukup sebanyak 15 responden (31.9%), kurang sebanyak 2 responden (4.3%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,019 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

Sikap merupakan belum suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka (Purnamasari, 2013).

Sikap belum otomatis terjadinya suatu tindakan. Seseorang melihat stimulus atau objek kesehatan terlebih dahulu, selanjutnya melakukan penilaian terhadap apa yang diketahui, dan mempraktekannya. Untuk mewujudkan suatu sikap yang menjadi tindakan yang nyata perlu adanya faktor yang mendukungnya seperti fasilitas.

Berdasarkan hasil peneliti dari table 4.5 diatas menunjukkan faktor pengetahuan

sikap siswa kategori baik pada ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 16 responden (47,1%) sedangkan yang sikap negative pada ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 30 responden (63.8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara sikap dengan kebiasaan sarapan pagi. Karena sikap belum otomatis terjadinya suatu tindakan. Seseorang melihat stimulus atau objek kesehatan terlebih dahulu, selanjutnya melakukan penilaian terhadap apa yang diketahui, dan mempraktekannya. Untuk mewujudkan suatu sikap yang menjadi tindakan yang nyata perlu adanya faktor yang mendukungnya seperti fasilitas. Dari hasil ketersediaan sarapan siswa kenapa banyak negatif, karena orang tuanya rata-rata bekerja sehingga tidak sempat membuat sarapan dirumah sehingga anak dikasi uang jajan yang lebih dan mereka memilih jajan diluar.

C. Hubungan Pengetahuan Sarapan Pagi Terhadap Sikap Siswa di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020

Berdasarkan tabel 6 tentang hubungan pengetahuan sarapan pagi terhadap sikap siswa di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan baik pada sikap positif sebanyak 16 responden (30.8%), Negatif sebanyak 36 responden (69.2%), yang pengetahuan cukup pada sikap positif sebanyak 6 responden (35.3%), Negatif sebanyak 11 responden (64.7%). yang pengetahuan kurang pada sikap positif sebanyak 12 responden (100%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di

sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020.

Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan ini juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas (Sofianita et al., 2015).

Anak-anak di negara maju sudah mendapat pendidikan sejak dini tentang gizi secara teratur. Anak-anak diajarkan untuk menyukai beragam jenis makanan, terutama jenis sayur-sayuran dan buah-buahan. Anak-anak juga diajarkan bagaimana cara menjaga kebersihan makanan dan memperhatikan pembungkus atau kaleng makanan, supaya terhindar dari makanan yang telah tercemar, rusak, dan kadaluwasa (Soekirman, 2000)

Berdasarkan hasil peneliti dari table 4.6 diatas menunjukkan bahwa lebih banyak pengetahuan baik pada sikap negatif sebanyak 36 responden (69.2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan sikap karena peningkatan pengetahuan ini juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa telah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas sedangkan sikapnya negatif dikarenakan orang tua rata-rata bekerja sehingga mereka tidak sempat membuat sarapan dirumah dan anak dikasi uang saku lebih dan mereka mengkonsumsi jajanan di sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan dengan faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pagi Di SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 di peroleh hasil yaitu, responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik sebanyak 52 siswa dan siswi (64.2%), responden yang pengetahuan sarapan pagi kategori cukup sebanyak 17 orang siswa (21.0%) dan responden yang kebiasaan sarapan pagi kategori kurang sebanyak 12 orang siswa dan siswi yaitu (14.8%).
2. Distribusi frekuensi sikap siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi pada siswa diperoleh hasil yaitu, responden yang Sikap kategori positif sebanyak 34 siswa dan siswi (42.0%), responden yang sikap kategori negatif sebanyak 47 orang siswa (58.0%).
3. Distribusi frekuensi ketersediaan sarapan pagi siswa diperoleh hasil yaitu, responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 46 siswa dan siswi (56.8%), responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori cukup sebanyak 27 orang siswa (33.3%) dan responden yang ketersediaan sarapan pagi kategori kurang sebanyak 8 orang siswa dan siswi yaitu (9.9%).
4. Hubungan pengetahuan siswa tentang gizi dengan kebiasaan sarapan di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan sarapan pagi kategori baik pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 39 responden (75.0%), cukup sebanyak 13 responden (25.0%), pengetahuan sarapan pagi kategori cukup pada ketersediaan sarapan pagi baik sebanyak 7 responden (41.2%), cukup sebanyak 6 responden (35.3%), kurang sebanyak 4 responden (23.5%),

pengetahuan sarapan pagi kategori kurang pada ketersediaan sarapan pagi cukup sebanyak 8 responden (66.7%), kurang sebanyak 4 responden (33.3%) dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$.

5. Hubungan pengetahuan sikap terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang Sikap Positif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 16 responden (47.1%), cukup sebanyak 12 responden (35.3%), kurang sebanyak 6 responden (17.6%) sedangkan yang Sikap Negatif pada Ketersediaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 30 responden (63.8%), Cukup sebanyak 15 responden (31.9%), kurang sebanyak 2 responden (4.3%). dengan nilai *p value* $0,019 < 0,05$.
6. Hubungan pengetahuan sarapan pagi terhadap sikap siswa di sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020 yang pengetahuan baik pada sikap positif sebanyak 16 responden (30.8%), Negatif sebanyak 36 responden (69.2%), yang pengetahuan cukup pada sikap positif sebanyak 6 responden (35.3%), Negatif sebanyak 11 responden (64.7%). yang pengetahuan kurang pada sikap positif sebanyak 12 responden (100%). dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$.

SARAN

- a. **Bagi Responden**
- b. Sebagai tambahan pembelajaran agar siswa/siswi harus lebih mengetahui pentingnya sarapan pagi bagi tubuh untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan mulai menyadari pentingnya sarapan dipagi hari dan mau sarapan pagi, karena mengingat sarapan pagi sangat banyak manfaatnya.
- c. **Bagi SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam**
Diharapkan agar dapat selalu meningkatkan kegiatan atau aktivitas yang dapat memberikan dampak positif

bagi siswa dan siswi di SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam seperti bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk melakukan sosialisasi pentingnya sarapan pagi sehingga bisa menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat dan berpengetahuan lebih mengenai kesehatan dan bermanfaat untuk masa depan negara.

d. Bagi Institusi Universitas Batam

Khususnya Program Studi D-IV Kebidanan diharapkan untuk bisa mengadakan penyuluhan ke sekolah-sekolah atau bekerja sama dengan Puskesmas untuk melakukan penyuluhan atau pengabdian masyarakat dengan turun ke sekolah-sekolah tentang pentingnya sarapan pagi dan sejenisnya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian sejenis, dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan menggunakan variable-variabel yang belum terpenuhi seperti pendidikan, dukungan keluarga, sumber informasi dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar. (2002) *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar* : Jurnal. Universitas Gajah Mada

Febrinastri, Nussy. 2014. *Studi Kecerdasan Anak Sangat dipengaruhi Oleh Faktor Genetik*. Diakses dari <http://www.beritasatu.com/anak/21903-studi-kecerdasan-anak-sangatdipengaruhi-oleh-faktor-genetika.html> tanggal 19 Desember 2014

Gemily, Aruben, Suyatno, 2015, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan*

Tembelang, Semarang
2015. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>

Hengkiriawan. 2012. *Pengertian Prestasi belajar menurut Beberapa Ahli*. Diakses dari <http://Hengkiriawan.Blogspot.com/2012/03/Pengertian-Prestasi-Belajar>.

Jumarni. (2012). *Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Saintika Medika.

Junaidi, 2014, *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah*, <http://journal.unair.ac.id>, Diakses pada tanggal 22 juni 2016

Jodi, Reddan, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Source. 2002. *Journal of Nutrition Education & Perilaku*. Vol.34 Issue 1, P47-52. 6p. 3 Charts. Diakses dari 11 Maret 2013

Khomsan, A., 2010. *Pangan Dan Gizi untuk Kesehatan*. Gramedia Pusaka Utama

Kurniawati, 2015, *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dan Keaktifan Di Sekolah Dengan Status Gizi Pada Anak Di Paud Sekar Nagari Universitas Negeri Semarang*, <http://uap.unnes.ac.id>, Diakses pada tanggal 30 April 2015

Lestari, 2015, *Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*. Retrieved from <http://unesa.ac.id>

Lestari, T. (2015) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Nuha

Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rhineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi*

- Penelitian Kesehatan* (Rineka Cip). Jakarta.
- Puspawati,dkk,2017, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*. Retrieved from jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/view/121
- Rahma, 2016, *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya*. Retrieved From <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aune03bf3adb3full.pdf>
- Saidin S. (2008). *Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar*. Jakarta.National Institute Of Health Research. Kemenkes RI.
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.