

# HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN INDEX PRESTASI (IP) MAHASISWA KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT

Chyka febria<sup>1\*</sup>, Liza Andriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jln By Pass Aur Kuning No.1 Kota Bukittinggi

\*Email Korespondensi: [chykafebria91@gmail.com](mailto:chykafebria91@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

**Submitted:10-01-2023, Reviewer: 06-02-2023, Accepted: 12-02-2023**

## ABSTRACT

*Meal times that are often overlooked are in the morning which is usually called breakfast. Most adults to maintain physical health, body immunity to work and affect work activity. Breakfast habits greatly affect the concentration of learning so that what is learned can be understood so that learning achievement is good and increases. The United States is a developed country, based on the American Dietetic Association, > 40% of girls do not have breakfast, while 32% of boys do not have breakfast. A 2002 Sibuea study found that 57.5% of school children in Medan never had breakfast. This research is an analytic descriptive study with a cross-sectional approach. This research was to see the relationship between breakfast and the performance index of midwifery students at the Faculty of Health, University of Muhammadiyah West Sumatra and was carried out in August 2022. The sample selection for this study used total sampling where all DIII Midwifery Study Program students Semester 3 and 5 with a sample of 49 respondents. All data collected was processed using the Chi-Square test. Based on the results of bivariate data processing, it was found that  $p\text{-value} = 0.045$  which indicates that there is a relationship between breakfast and student achievement index. The conclusion of this study is that breakfast habits are related to student achievement index.*

**Keywords :** *Breakfast, Student Achievement Index*

## ABSTRAK

Waktu makan yang sering terabaikan adalah dipagi hari yang biasa disebut sarapan pagi. Kebanyakan orang dewasa untuk memelihara kesehatan fisik, imunitas tubuh untuk bekerja dan mempengaruhi ektivitas bekerja. Kebiasaan sarapan pagi sangat mempengaruhi konsentrasi belajar supaya apa yang dipelajari dapat dipahami agar prestasi belajar baik dan meningkat. Amerika Serikat merupakan negara maju, berdasarkan Amerika dietetic association, > 40% anak perempuan tidak sarapan pagi, sedangkan anak laki-laki sebanyak 32% yang tidak sarapan pagi. Penelitian Sibuea tahun 2002 menemukan 57,5% anak sekolah di Medan tidak pernah sarapan pagi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini untuk melihat hubungan sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dan dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Pemilihan sampel penelitian ini dengan menggunakan total sampling dimana seluruh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Semester 3 dan 5 dengan sampel sebanyak 49 responden. Semua data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan uji Chi-Square. Berdasarkan hasil pengolahan data bivariate didapatkan  $p\text{-value} = 0,045$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan index prestasi mahasiwa. Kesimpulan penelitian ini ialah kebiasaan sarapan pagi ada hubnngannya dengan index prestasi belajar mahasiswa.

**Kata kunci:** *Sarapan Pagi, Index Prestasi Mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Untuk menjaga kesehatan salah satunya adalah dengan menjaga konsistensi untuk sarapan pagi, setiap anak pasti dianjurkan sarapan pagi oleh orang tuanya. Tidak hanya untuk mendapatkan energi tapi untuk awali hari yang baik dan untuk menjaga keseimbangan tubuh serta berpenampilan positif.

Factor yang mempengaruhi prestasi belajar salah satunya adalah konsentrasi, dimana konsentrasi ialah kemampuan seseorang untuk focus dalam memikirkan sesuatu, feeling, keinginan, dan seluruh panca indra pada suatu objek di suatu kegiatan, diiringi dengan usaha untuk tidak menghiraukan objek-objek lainnya, yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan tersebut. Jika diantara mereka tidak bisa berkonsentrasi baik terhadap bahan yang diberikan maka bisa dipastikan kalau mahasiswa tersebut akan mendapatkan kesulitan dalam memahami bahan mata kuliah tersebut.

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Remaja merupakan sumber daya manusia bagi pembangunan di masa datang, untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, banyak faktor yang harus diperhatikan salah satunya adalah factor pangan (unsur gizi) dipagi hari. Tetapi hampir 50% remaja terutama remaja akhir tidak sarapan.

Fungsi sarapan pagi agar glukosa dan mikro nutrient terangsang agar menghasilkan energi, selain itu juga bisa memacu agar otak bisa memfokuskan pikiran untuk belajar dan dimudahkan dalam menangkap pelajaran agar tercapai remaja yang berkualitas.

Membentuk SDM yang berkualitas baik maka ujung tombaknya adalah memperbaiki kualitas remaja karena juga

merupakan salah satu tujuan pembangunan nasional, untuk memajukan pembangunan nasional dimasa yang akan datang maka remaja jugalah yang menjadi ujung tombaknya.

Dari pada itu, Untuk mewujudkan hal itu maka harus diperhatikan factor-factor apa sajakah yang perlu ditinjau diantaranya ialah factor gizi, kesehatan, Pendidikan, informasi, teknologi dan masih banyak factor lainnya. Sekitar 1 miliar manusia di dunia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang.

Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970 dan 2000, kelompok umur 15 – 24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia.

Konsentrasi merupakan hal yang terpenting pada setiap individu, terlebih pada pelajar. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra kesatu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak memerdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rafika dkk, bahwa Hasil dari penelitian ini bahwa nilai *thitung* (2,858)  $> t_{0,05}$  (2,024), artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja dengan jumlah Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 remaja yang melakukan sarapan pagi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ringgo Alfarizi dkk dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, responden dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar dibawah rata-rata



dan 4 (33,3%) siswa prestasi belajar diatas rata-rata. Kemudian, responden yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa, dimana 6 siswa (12,5%) prestasi belajar dibawah rata-rata, dan 42 siswa (76,0%) prestasi belajar diatas rata-rata. Berdasarkan hasil uji *fisher exact test* hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $\leq 0,05$ ) yang berarti bahwa sarapan pagi dengan rutin mendukung dalam peningkatan prestasi belajar siswa OR = 14. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SDN 01 Rajabasa Bandar Lampung.

Menurut Latipah (2010) Psikologi pendidikan sering diangkat menjadi bahan penelitian, terutama penelitian mengenai prestasi belajar. Karena ini merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Prestasi belajar juga seringkali dijadikan tolak ukur dari keberhasilan proses pembelajaran. Konsentrasi belajar menurut Widodo (2015) mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Budaya organisasi dapat diidentifikasi dari setiap lapisan budaya yang terbagi dua yaitu lapisan yang dapat diamati dan lapisan yang tersembunyi atau lapisan yang tidak dapat diamati (Pertiwi & Suchyadi, 2019).

Kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu hal atau objek tertentu dalam waktu relative lama disebut konsentrasi. Dalam proses pembelajaran kemampuan berkonsentrasi sangat dibutuhkan khususnya oleh mahasiswa. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil dari pembelajaran dan aktivitas. Kurangnya berkonsentrasi dapat disebabkan karena keadaan lapar. Glukosa sebagai sumber energi utama sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018).

Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga gizi dipagi hari

dapat terpenuhi. Tanpa sarapan otak akan sulit berkonsentrasi. Berdasarkan penelitian Purnakarya (2010) berkurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya gizi. Aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih cepat mudah lelah, lesu, dan letih, juga mengantuk, dan berdampak kepada penurunan daya berfikir. Gangguan kelainan pada tubuh memici terjadinya penyakit Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi yang sangat penting karena berdampak pada menurunnya kemampuan serta konsentrasi belajar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini untuk melihat hubungan sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dan dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Pemilihan sampel penelitian ini dengan menggunakan total sampling dimana seluruh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Semester 3 dan 5 dengan sampel sebanyak 49 mahasiswi. Semua data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan uji Chi-Square.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik responden

**Tabel 1. Karakteristik mahasiswa Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

Karakteristik	N	%
<b>Umur mahasiswa</b>		
17 – 20 tahun	22	44,9
21 – 23 tahun	27	55,1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	49	100



Sebagian besar mahasiswa ada pada kategori umur 21-23 tahun (55,1%) dan berjenis kelamin perempuan (100%).

### Distribusi Frekuensi index Prestasi

**Tabel 2. Distribusi index Prestasi mahasiswa**

Indek Prestasi Mahasiswa	n	%
Tinggi	16	33
Rendah	33	67
<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa sebanyak 67% mahasiswa dengan index prestasi berkisar antara 3,01-3,50 yang telah dilaksanakan pada mahasiswa kebidanan fakultas kesehatan UMSB.

### Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi**

Variabel	n	%
- Sarapan pagi	42	86
- Tidak sarapan pagi	7	14
<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa kebidanan Fakultas Kesehatan UMSB tidak melewatkan waktu untuk sarapan pagi yaitu sebanyak 42 responden (86%)

### Analisa Bivariat

#### Hubungan sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa

**Tabel 4. Hubungan sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa**

Sarapan Pagi	Index Prestasi				Total		p-Value
	Tinggi		Rendah		N	%	
	n	%	N	%			
Sarapan pagi	29	69	4	57	33	67	0,045
Tidak Sarapan pagi	13	31	3	43	16	33	

**Jumlah**      42   86   7   14   49   100

Hasil penelitian menunjukan, dari seluruh mahasiswa yang sarapan pagi namun index prestasinya tinggi yaitu sebesar 69%. Sedangkan dari seluruh mahasiswa yang sarapan pagi mendapatkan index prestasi sebesar rendah 57%. Berdasarkan Analisis bivariante diperoleh p-value = 0,045 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa

### PEMBAHASAN

#### Index Prestasi Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilaksanakan pada saat penelitian, berdasarkan kebiasaan seluruh mahasiswa yang sarapan pagi namun index prestasinya tinggi yaitu sebesar 69%. Sedangkan dari seluruh mahasiswa yang sarapan pagi mendapatkan index prestasi sebesar 57%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurhamidah Rahman bahwa responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi lebih rendah dari responden yang tidak sarapan pagi yaitu 47,2% berbanding 52,8% di SDN 02 Danguang-Danguang Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian diatas dapat menggambarkan bahwa mahasiswa yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi cenderung mendapatkan index prestasi tinggi yaitu sebesar 69% sedangkan yang mendapatkan index prestasi rendah dengan kebiasaan sarapan pagi sebesar 57%.

Konsentrasi merupakan hal yang terpenting pada setiap individu, terlebih pada pelajar. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra kesatu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak memerdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu.



### **Kebiasaan sarapan pagi**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, sebagian besar mahasiswa kebidanan fakultas kesehatan UMSB mempunyai kebiasaan sarapan pagi 86% dan kebiasaan tidak sarapan pagi sebesar 14%.

Perbedaan prestasi belajar ini dapat dipengaruhi oleh bermacam faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan Eksternal (dari luar diri siswa), seperti yang dikemukakan oleh Syah (2006), bahwa prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi, yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar siswa meliputi prestasi kognitif (kemampuan berpikir dan analisis, prestasi efektif (sikap) dan prestasi psikomotor (tingkah laku). Namun dari tiga aspek tersebut aspek kognitif yang menjadi tujuan utama dalam suatu system pendidikan tanpa mengesampingkan aspek yang lain.

Fungsi sarapan pagi agar glukosa dan mikro nutrient terangsang agar menghasilkan energi, selain itu juga bisa memacu agar otak bisa memfokuskan pikiran untuk belajar dan dimudahkan dalam menangkap pelajaran agar tercapai remaja yang berkualitas.

Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga gizi dipagi hari dapat terpenuhi. Tanpa sarapan otak akan sulit berkonsentrasi. Berdasarkan penelitian Purnakarya (2010) berkurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya gizi. Aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih cepat mudah lelah, lesu, dan letih, juga mengantuk, dan berdampak kepada penurunan daya berfikir. Gangguan kelainan pada tubuh memici terjadinya penyakit Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi yang sangat penting karena berdampak pada menurunnya kemampuan serta konsentrasi belajar.

### **Hubungan sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebagian besar mahasiswa yang sarapan pagi mendapatkan index prestasi sebesar 69% dan sedangkan mahasiswa yang tidak sarapan pagi mendapatkan index prestasi tinggi sebanyak 31%. Hasil analisis didapatkan bahwa p-value < 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan index prestasi mahasiswa.

Bersamaan dengan penelitian oleh Nurhamidah Rahman didapatkan jumlah responden yang tidak Berprestasi sebanding dengan responden yang berprestasi yaitu 18 (50%) dari 36 Responden yang berasal dari kelas IV dan V SD Negeri 02 Danguang-Danguag. Jumlah siswa yang berprestasi di kelas IV ada 9 (25%) responden dan yang tidak berprestasi sebanyak 10 (27,9%) dari 19 responden pada kelas 4. Sedangkan jumlah siswa pada kelas V yang berprestasi ada 8 (22,2 %) responden dan yang tidak berprestasi ada 9 (25,0%) responden dari 17 jumlah responden di kelas V.

Hal ini sama juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, (2015) yang menyatakan ada perbedaan nilai antara kelas III, IV, V dan VI di SD Negeri 01 Karangasem Surakarta, dimana di kelas V yang mempunyai nilai baik sebanyak (22%) dan kelas di kelas VI sebanyak (17,5%).

Kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu hal atau objek tertentu dalam waktu relative lama disebut konsentrasi. Dalam proses pembelajaran kemampuan berkonsentrasi sangat dibutuhkan khususnya oleh mahasiswa. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil dari pembelajaran dan aktivitas. Kurangnya berkonsentrasi dapat disebabkan karena keadaan lapar. Glukosa sebagai sumber energi utama sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi



kerja organ termasuk otak (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018).

Dari keadaan tersebut peneliti beransumsi bahwa bahwa sarapan pagi merupakan hal yang penting yang tidak boleh dilewatkan karena menjaga konsentrasi mahasiswa untuk meningkatkan daya ingat sehingga sangat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa agar mendapatkan index prestasi yang tinggi.

## SIMPULAN

Kebiasaan mahasiwa yang Sarapan pagi memiliki hubungan dengan index prestasinya.

## REFERENSI

- Adolphus, K.,Clare L.L., and Louise D. 2013. *The Effects of Breakfast on Behavior and academic Performance in children and Adolescents Front.Hum Neurosci.*7:425
- Alfarisi, R. dkk. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung
- Ariyasa, dkk. 2016. *Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Buleleng.* Skripsi (BPS), B.P.S., 2008. *Analisis Perkembangan Statistik Ketenagakerjaan (Laporan Sosial Indonesia 2007)* . Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Hoyland, A.Louise.D and Lawton, C.L 2009. *A Systematic Review of The Effect Breafast on the cognitif Performance of Children And Adolescents.* Human Appetite Research Unit. Institute of Psychological Sciences,University of Leeds, Leeds LS2 9JT,UK.22:220-243
- Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M. Si. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan.* Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Iqbal.M.F. Dkk. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar.* Fak.Kedokteran Surakarta. Tesis
- Khalida.Elda, 2013. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar .DIKA* Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran / Rumah Sakit Hasan Sadikin. Bandung.
- Khomsan. A. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan.* PT. Raja Grafindo. Jakarta.
- Notoatmodjo, seokidjo. 2012. *MetodelogiPenelitianKesehatan.* RinekaCipta. Jakarta.
- Rafika, dkk. 2018. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja*
- Rahma. F. 2016. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Sawahan I/340 Surabaya.* Surabaya
- Rahman. N. 2020. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota*
- Syah.M. (2006). *Psikologi Pendidikan dengan Pendidikan Baru.* Bandung. PT. Rosdakarya Remaja.
- Wojowasito.(1982), *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris.* Pengarang.Cet.VI,h.315. Bandung
- Tamsuri. Anas. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak.* Dosen Akper Pamenang Pare
- Tu ‘u.T. (2004), *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Belajar Siswa.* PT. Gramedia Widisarana Indonesia. Jakarta
- Yudi, 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340.* Surabaya

