Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial (JIKAS)
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 2964-3155, p-ISSN: 2964-3120, Hal. 184-194
DOI: https://doi.org/10.59024/jikas.v4i4.2418
Tersedia: https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada Anak SMP Swasta Eria

Sudana Fatahillah Pasaribu[1], Tuty Hertati Purba[2], Afifah Naura Harahap[3] Fatheah Zahara[4], Mayang Ayuni Gemasih[5], Ikna Putri[6]
[1-6]Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Penulis Korespondensi : sudanafatahillah@helvetia.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the relationship between breakfast habits and academic achievement among students at Eria Private Junior High School. Breakfast is a dietary habit that plays a crucial role in meeting morning energy needs, thereby enhancing students' concentration, memory, and readiness to learn. The study employs a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consists of all 20 Grade IX students at Eria Private Junior High School for the 2026/2027 academic year. Data collection involved a 16-item questionnaire on breakfast habits and the use of school records regarding student rankings. Data analysis was conducted using univariate analysis to describe respondent characteristics and bivariate analysis via the Chi-Square test, with a significance level of α = 0.05. This study is expected to provide information on the link between breakfast habits and academic achievement, serving as a basis for developing school-based nutrition education programs and raising awareness among students and parents about the importance of eating breakfast before commencing learning activities.*

Keywords: *Academic Achievement; Adolescents; Breakfast Habits; Chi-Square Test; Junior high school.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa SMP Swasta Eria. Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi di pagi hari sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar siswa. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMP Swasta Eria tahun ajaran 2026/2027 sebanyak 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan yang terdiri atas 16 pernyataan serta dokumentasi peringkat siswa dari pihak sekolah. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan α = 0,05. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi gizi di sekolah serta meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua akan pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas belajar.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan; Prestasi Belajar; Remaja; SMP; Uji Chi-Square.

1. LATAR BELAKANG

Prestasi belajar merupakan salah satu indikator keberhasilan pendidikan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah status gizi dan kebiasaan sarapan. Sarapan berperan penting sebagai sumber energi setelah tubuh berpuasa selama tidur malam serta mampu memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian. Asupan gizi yang cukup pada pagi hari membantu menjaga kadar glukosa darah sehingga mendukung fungsi otak, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir siswa selama proses pembelajaran.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan energi dan zat gizi yang memadai. Namun, masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan

Naskah Diterima: 22 Juni 2026; Direvisi: 23 Juli 2026; Diterima: 28 Agustus 2026; Terbit: 01 November 2026

melewatkan sarapan karena kurangnya waktu, tidak terbiasa makan pagi, atau bangun terlambat. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan konsentrasi belajar dan berdampak pada pencapaian prestasi akademik.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi maupun prestasi belajar siswa. Namun, hasil penelitian di berbagai daerah masih menunjukkan temuan yang beragam sehingga belum dapat menggambarkan kondisi pada seluruh populasi siswa SMP. terletak pada masih terbatasnya bukti yang menjelaskan hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa SMP di berbagai wilayah, mengingat adanya perbedaan karakteristik sosial, budaya, pola makan, serta lingkungan sekolah yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian pada lokasi dan populasi yang berbeda untuk memperoleh bukti yang lebih spesifik dan relevan.

Prestasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kebiasaan hidup sehat. Anak yang rutin mengonsumsi sarapan bergizi cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti kegiatan belajar, lebih fokus saat menerima pelajaran, serta memiliki kemampuan menyelesaikan tugas dengan lebih baik dibandingkan siswa yang sering melewatkan sarapan. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan sehat perlu menjadi perhatian keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas kesehatan sekaligus prestasi belajar peserta didik. (UIN Suska Repository)

Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa SMP sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi gizi di lingkungan sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pentingnya membiasakan sarapan sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman pada pagi hari sebelum memulai aktivitas, umumnya dilakukan antara pukul 05.00–09.00, dengan tujuan memenuhi sebagian kebutuhan energi dan zat gizi harian. Sarapan berperan penting dalam menyediakan glukosa sebagai sumber energi utama otak sehingga mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar siswa. Kebiasaan sarapan yang

dilakukan secara teratur juga membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh serta meningkatkan produktivitas selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan gizi, pendidikan orang tua, ketersediaan makanan di rumah, kondisi sosial ekonomi, waktu yang tersedia sebelum berangkat ke sekolah, serta kebiasaan keluarga. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah sehingga siswa lebih mudah merasa lelah, mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan kemampuan menerima materi pelajaran.

Menurut Hidayat dan Nurhayati (2020), siswa yang memiliki kebiasaan sarapan secara rutin menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak terbiasa sarapan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa sarapan berkontribusi terhadap kesiapan fisik maupun mental siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Penelitian Kasmad (2025) juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar siswa SMP. Siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih baik selama proses pembelajaran dibandingkan siswa yang sering melewatkan sarapan.

Masrikhiyah dan Octora (2020) menjelaskan bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Remaja yang memiliki kebiasaan sarapan baik dan status gizi normal cenderung memperoleh prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang sering melewatkan sarapan.

Hasil penelitian Fibiyola (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP. Siswa yang rutin sarapan memiliki peluang memperoleh prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak rutin sarapan.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Peringkat Siswa

Sarapan menyediakan energi yang diperlukan otak untuk menjalankan berbagai fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, daya ingat, pemecahan masalah, dan kemampuan berpikir. Ketika kebutuhan energi otak terpenuhi sejak pagi, siswa akan lebih siap menerima pelajaran sehingga proses belajar berlangsung lebih optimal. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan hasil belajar yang pada akhirnya tercermin dalam nilai akademik maupun peringkat siswa di kelas.

Putri, Kustiyah, dan Dwiriani (2026) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan performa kognitif dan prestasi akademik pada remaja di Kabupaten Bogor. Remaja yang rutin sarapan memiliki performa kognitif yang lebih baik sehingga berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih tinggi.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Masrikhiyah dan Octora (2020), yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Selain itu, Kasmad (2025) dan Hidayat dan Nurhayati (2020) membuktikan bahwa sarapan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan konsentrasi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam memperoleh nilai akademik yang baik.

Namun demikian, pencapaian peringkat siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan. Faktor lain seperti kemampuan intelektual, motivasi belajar, dukungan keluarga, kualitas pembelajaran di sekolah, status gizi, aktivitas fisik, waktu belajar, serta kondisi kesehatan juga berperan terhadap prestasi akademik. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung peningkatan prestasi belajar, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu.

Kerangka Pemikiran

Sarapan yang dilakukan secara rutin akan memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi pada pagi hari sehingga kadar glukosa darah tetap stabil. Kondisi tersebut meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi, perhatian, dan daya ingat siswa selama mengikuti pembelajaran. Peningkatan kemampuan belajar tersebut akan berdampak pada hasil evaluasi akademik yang lebih baik dan berpotensi meningkatkan peringkat siswa di sekolah. Sebaliknya, siswa yang tidak terbiasa sarapan berisiko mengalami penurunan konsentrasi, cepat lelah, serta kesulitan memahami materi pelajaran sehingga dapat memengaruhi pencapaian prestasi akademik.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa SMP. Semakin baik kebiasaan sarapan siswa, semakin besar peluang memperoleh prestasi akademik dan peringkat yang lebih baik di sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa SMP.

Penelitian dilaksanakan di SMP SWASTA ERIA pada bulan Juli tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX yang terdaftar pada tahun ajaran 2026/2027 sebanyak 20 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik proportional random sampling. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kebiasaan sarapan yang disusun untuk mengukur kebiasaan sarapan siswa kelas IX SMP. Kuesioner terdiri dari 16 pernyataan, yang meliputi 8 pernyataan positif dan 8 pernyataan negatif mengenai kebiasaan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Responden diminta memilih salah satu dari empat alternatif jawaban, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan, sedangkan variabel dependen adalah peringkat siswa. Kebiasaan sarapan diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai Skoring dilakukan menggunakan skala Likert empat poin. Pada pernyataan positif, skor diberikan sebagai berikut: Selalu = 4, Sering = 3, Kadang-kadang = 2, dan Tidak Pernah = 1. Sebaliknya, pada pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor, yaitu Selalu = 1, Sering = 2, Kadang-kadang = 3, dan Tidak Pernah = 4. Total skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin baik kebiasaan sarapan responden. Data peringkat siswa diperoleh dari dokumentasi sekolah berdasarkan hasil belajar semester terakhir, kemudian dikategorikan menjadi peringkat baik (misalnya peringkat 1–10 atau sesuai ketentuan sekolah) dan peringkat kurang (di luar peringkat 10 besar). Sugiyono. (2022).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik responden, kuesioner kebiasaan sarapan, dan lembar dokumentasi peringkat siswa. Sebelum digunakan, kuesioner diuji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sugiyono. (2022).

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah. Responden yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Selanjutnya responden mengisi kuesioner secara mandiri, sedangkan data peringkat siswa diperoleh melalui dokumentasi sekolah dengan menjaga kerahasiaan identitas responden.

Data dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden kebiasaan sarapan, dan peringkat siswa dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa. Sebaliknya, apabila nilai $p \geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan.

Data mengenai peringkat siswa diperoleh melalui dokumentasi sekolah berupa daftar peringkat akademik yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Selanjutnya, data kebiasaan sarapan dan peringkat siswa dianalisis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05.Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap hak responden, kerahasiaan data, prinsip keadilan, dan prinsip kemanfaatan. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Tabel 1. Uji Chi-Square.

	N	Valid Percent	N	Percent	N	Total Percent
Kebiasaan sarapan dan peringkat	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Case Processing Summary

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa SMP. Penelitian dilakukan menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 20 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dan data peringkat akademik siswa yang diperoleh dari sekolah. Seluruh data yang diperoleh memenuhi syarat untuk dianalisis karena tidak terdapat data yang hilang (missing data).

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Peringkat Siswa

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Peringkat Siswa SMP.

Case Processing Summary

			Baik	Kurang Baik	Total
Kebiasaan sarapan	Rutin	Count	5	5	10
		Expected Count	5.0	5.0	10.0
		%within Kebiasaan Sarapan	50.0%	50.0%	100.0%
		%within Peringkat	50.0%	50.0%	50.0%
		% of Total	25.0%	25.0%	50.0%
	Tidak Rutin	Count	5	5	10
		Expected Count	5.0	5.0	10.0
		%within Kebiasaan Sarapan	50.0%	50.0%	100.0%
		%within Peringkat	50.0%	50.0%	50.0%
		% of Total	25.0%	25.0%	50.0%
Total		Count	10	10	20
		Expected Count	10.0	10.0	20.0
		%within Kebiasaan Sarapan	50.0%	50.0%	100.0%
		%within Peringkat	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Kebiasaan sarapan Peringkat Crosstabulation

Berdasarkan **Tabel 2**, diketahui bahwa dari 10 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan rutin, sebanyak 5 siswa (50,0%) memiliki peringkat baik dan 5 siswa (50,0%) memiliki peringkat kurang baik. Sementara itu, pada kelompok siswa yang tidak rutin sarapan juga diperoleh distribusi yang sama, yaitu masing-masing 5 siswa (50,0%) memiliki peringkat baik dan 5 siswa (50,0%) memiliki peringkat kurang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi peringkat siswa pada kedua kelompok relatif sama.

Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan *uji Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Peringkat Siswa.

	Value	df	Asymptotic Signifcane (2-sided)	Exact Sig (2-sided)	Exact Sig (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000[a]	1	1.000		
Continuity Correction	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.672
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of valid Cases	20				

Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai p = 1,000 (p > 0,05). Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa SMP Swata ERIA. Selain itu, asumsi uji Chi-Square telah terpenuhi karena tidak terdapat sel dengan nilai expected count kurang dari 5, sehingga hasil analisis dinilai valid.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai p = 1,000 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa tidak terbukti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, siswa yang rutin sarapan maupun yang tidak rutin sarapan memiliki distribusi peringkat yang sama, yaitu masing-masing 50% berada pada kategori peringkat baik dan 50% berada pada kategori peringkat kurang baik. Distribusi yang identik tersebut menyebabkan nilai statistik Chi-Square menjadi sangat kecil sehingga menghasilkan nilai signifikansi sebesar 1,000.

Secara teoritis, sarapan merupakan waktu makan pertama setelah tubuh berpuasa selama kurang lebih 8–12 jam pada malam hari. Sarapan berfungsi menyediakan energi dan glukosa yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif seperti konsentrasi, perhatian, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sarapan yang memenuhi prinsip gizi seimbang dianjurkan dapat memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian sehingga membantu meningkatkan kesiapan belajar siswa. Namun demikian, prestasi akademik atau peringkat siswa merupakan indikator yang dipengaruhi oleh berbagai faktor selain asupan makanan, seperti kemampuan intelektual, motivasi belajar, lingkungan keluarga, kualitas pembelajaran, kondisi psikologis, kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, serta dukungan sosial.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasmad (2025) yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP YP PGRI 4 Makassar (p = 0,002). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak rutin sarapan. Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan karena penelitian Kasmad menggunakan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini menggunakan peringkat akademik. Konsentrasi belajar merupakan dampak jangka pendek dari kecukupan energi setelah sarapan, sedangkan peringkat akademik merupakan hasil belajar jangka panjang yang dipengaruhi oleh banyak faktor di luar kebiasaan sarapan.

Temuan penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Pebriani, Ekawaty, dan Nasution (2025) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak rutin sarapan. Perbedaan hasil kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenjang pendidikan, ukuran sampel, serta indikator hasil belajar yang digunakan.

Sebaliknya, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Doloksaribu dan Peranginangin (2024) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMP ($p = 0,435$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa frekuensi sarapan belum dapat menggambarkan kualitas makanan yang dikonsumsi. Siswa yang rutin sarapan belum tentu memperoleh asupan energi dan zat gizi yang cukup apabila jenis makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu, kualitas sarapan perlu dipertimbangkan dalam menilai pengaruhnya terhadap hasil belajar.(1)

Penelitian Raihanah dkk. (2024) juga melaporkan bahwa kebiasaan sarapan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa ($p = 0,969$), sedangkan kualitas tidur memiliki pengaruh yang bermakna. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor lain, seperti durasi dan kualitas tidur, dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan belajar dibandingkan kebiasaan sarapan saja.

Tidak ditemukannya hubungan pada penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh keterbatasan penelitian. Jumlah responden yang relatif sedikit, yaitu hanya 20 siswa, menyebabkan variasi data menjadi terbatas sehingga kemampuan uji statistik dalam mendeteksi hubungan juga menjadi rendah. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur frekuensi kebiasaan sarapan tanpa menilai kualitas, jenis makanan, jumlah energi, maupun kandungan zat gizi yang dikonsumsi. Padahal, kualitas sarapan diduga lebih berpengaruh terhadap fungsi kognitif dibandingkan sekadar frekuensi sarapan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi peringkat akademik siswa. Prestasi belajar merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga penelitian selanjutnya perlu memasukkan variabel lain seperti kualitas sarapan, status gizi, tingkat kecukupan energi, aktivitas fisik, motivasi belajar, kualitas tidur, dan dukungan keluarga.

Secara praktis, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan peringkat siswa, pembiasaan sarapan bergizi seimbang tetap perlu dipromosikan di lingkungan sekolah. Sarapan tetap memiliki manfaat penting dalam

memenuhi kebutuhan energi, menjaga kesehatan, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, sekolah dan orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam membiasakan siswa mengonsumsi sarapan yang bergizi seimbang sebelum berangkat ke sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP Swasta Eria ($p = 1{,}000$; $p > 0{,}05$). Hasil penelitian mengindikasikan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor selain kebiasaan sarapan, seperti motivasi belajar, kualitas tidur, status gizi, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah. Meskipun demikian, sarapan tetap penting sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi dan mendukung kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Swasta Eria beserta seluruh guru, staf, dan siswa yang telah memberikan izin, bantuan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan bimbingan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada Institut Kesehatan Helvetia atas dukungan akademik yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 425.

Arista, N., Laelani, B. N., & Septiani, B. D. S. (2025). Hubungan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar remaja SMP di Kota Mataram. Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 3(1), 55–64. https://doi.org/10.63265/jkti.v3i1.72

Cooper, S. B., Bandelow, S., Nute, M. L., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2012). Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children. British Journal of Nutrition, 107(12), 1823–1832.

Doloksaribu, T. N. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa-siswi di sekolah menengah pertama [Karya ilmiah].

Doloksaribu, T., & Peranginangin, M. A. B. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah menengah pertama. Nutritional Journal, 8(2), 317–327.

Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2), 72–82.

Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutrition Research Reviews, 22(2), 220–243.

Kasmad, M. R. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP YP PGRI 4 Makassar. Jurnal Dunia Pendidikan, 5(6), 2457–2499.

Khoirunnisa, I. (n.d.). Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMP IT Darussalamah Kendal [Karya ilmiah].

Masrikhiyah, R., & Octora, M. I. (2020). Pengaruh kebiasaan sarapan dan status gizi remaja terhadap prestasi belajar. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan, 2(1), 23–27.

O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 114(12 Suppl.), S8–S26.

Pagiu, H. W., Rombeallo, N. T., Dwiyanti, F., & Zahira, A. N. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 2(2), 61–78. https://doi.org/10.55606/jig.v2i2.2971

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. Journal of the American Dietetic Association, 105(5), 743–760.

Rohmah, N., Ningrum, M. K., Sari, S. O. M., Nirwana, A. Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Systematic literature review (SLR): Kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SD. Jurnal Mahasiswa Kreatif, 1(4), 179–187. https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v1i4.820

Savira, A., Riska, N., & Artanti, G. D. (2024). Analisis kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor. Garina: Jurnal Pengembangan IPTeks Seni Kuliner, Tata Rias, dan Desain Mode, 16(2), 82–90. https://doi.org/10.69697/garina.v16i2.124

Stingki, M. A. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMPN 1 Sungai Mandau [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

Virginia, A., & Sudyasih, T. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Dalam Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (pp. 215–219).

Wulandari, C. M., Solehudin, S., & Kamillah, S. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar SDN Nanggala 1 tahun 2024. DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 3(2), 86–95. https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i2.4825