

LAPORAN AKHIR  
PENELITIAN FUNDAMENTAL UT



Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan  
Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

Oleh:

Dra. Sukiniarti, M.Pd (NIDN: 0027075206)  
Dra. Anna Ratnaningsih, M.S1 (NIDN: 009085803)  
Drs. Pratisto (NIDN: 0014055201)

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDAS  
PROGRAM STUDI PGSD  
UNIVERSITAS TERBUKA  
Februari 2014

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

Ketua Peneliti  
a. Nama lengkap : Dra. Sukiniarti, M.Pd  
b. NIDN : 0027075206  
c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
d. Program Studi : PGSD  
e. Nomor HP : 081387524197  
f. Alamat e-mail : kuniarti@ut.ac.id

Anggota Peneliti  
a. Nama lengkap : 1. Dra. Anna Ratnaningsih, M.Si  
b. NIDN : 0009085803  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Terbuka  
a. Nama lengkap : 2. Drs. Pratisto  
b. NIDN : 0014055201  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Terbuka

Lama Penelitian Keseluruhan : 1 tahun  
Penelitian Tahun ke : 1 (satu)  
Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp. 30.000.000



Drs. Udan Kusmawan, MA, Ph.D  
NIP. 19690405 199403 1 002

Ketua Peneliti

Sukiniarti  
NIP. 19520727 1978 03 2 001

Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian



Kristanti Ambar Puspitasari, M.Ed, Ph.D  
NIP. 19610212 198603 2 00 1

## RINGKASAN

Penelitian yang berjudul Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar, bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan makan pagi pada anak usia sekolah dasar di seluruh Indonesia serta untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara makan pagi dengan kesehatan dan prestasi belajar siswa pada umumnya, dan target yang menjadi sasaran penulis khususnya anak usia SD kelas rendah yang berdomisili di kelurahan Gedong kecamatan Pasar Rebo. Mengingat makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia, karena melalui makananlah kita mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup sehat. Khususnya untuk anak usia SD kelas rendah yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu makan pagi mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah metode kuantitatif melalui survai. Informasi yang akan diperoleh dalam penelitian ini digali melalui kuesioner dan wawancara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD kelas dua di kelurahan Pondok Benda di wilayah kecamatan Pamulang Tangerang Selatan yang berjumlah sekitar 240 siswa. Adapun sampel penelitian diambil secara random sebanyak 20% dari seluruh SD yang ada di kelurahan Pondok Benda . Informasi penelitian digali melalui kuesioner dan wawancara langsung kepada siswa sekolah dasar yang masih berusia 7-8 tahun. Analisis data yang digunakan ada dua cara yaitu secara deskriptif kuantitatif dan uji korelasi, disesuaikan dengan permasalahan yang penulis ajukan. Berdasarkan masalah yang dirumuskan dikaitkan dengan hasil data yang diperoleh maka dapat disimpulkan antara lain: (1) Sebagian kecil anak usia kelas 2 SD masih ada yang tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah, (2) Masih ada anak usia SD kelas 2 menyukai kue-kue dan makanan kecil saja sebelum berangkat sekolah, (3) Penyebab anak usia SD kelas 2 tidak makan pagi sebelum berangkat dikarenakan tidak sempat makan pagi karena kesibangan sehingga hanya makan kue sebelum berangkat kesekolah, (4)

Sebagian besar orang tua mengatakan bahwa agar upaya untuk membiasakan anak usia SD kelas 2 makan pagi harus menyajikan makanan khusus yang disukai oleh anak, (5) Hubungan antara sarapan pagi dengan nilai atau prestasi belajar pada anak SD kelas 2 di wilayah Kelurahan Pondok Benda tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena kesehatan anak yang tidak baik, atau kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi mempunyai kandungan gizi yang kurang bagus, sehingga konsentrasi belajar anak kurang. (6) Hubungan antara kesehatan dengan nilai juga tidak begitu erat. Nilai atau prestasi anak sangat berkaitan dengan kecerdasan. Kecerdasan seseorang diturunkan dari orangtuanya. Walaupun anak sehat tapi orangtuanya atau nenek moyangnya memiliki gen kecerdasan kurang bagus, maka walaupun ditunjang dengan gizi yang baik, maka anak akan kurang bagus juga kecerdasannya. Hal ini senada dengan pendapat Febrinastri, Nessy (2014) mengungkapkan bahwa penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *Intelligence Journal* edisi November-Desember 2014 baru-baru ini dinyatakan kecerdasan anak tidak dapat dipengaruhi oleh apapun, karena merupakan bawaan genetika. Sehingga dalam penelitian ini secara umum dapat disimpulkan bahwa siswa SD kelas 2 Kelurahan Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan masih ada sebagian kecil anak tidak sempat sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan tidak begitu nampak hubungan antara sarapan pagi, kesehatan dengan prestasi belajar anak, karena adanya faktor genetik yang tidak kami ketahui.

## PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillahirrabil'alamin berkat karunia Allah SWT penelitian yang berjudul Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar telah dapat diselesaikan. Penulis menyadari penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari dukungan/bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis bersama tim mengucapkan terima kasih kepada beliau yang terkait sebagai berikut.

1. Rektor Universitas Terbuka Prof. Tian Belawati yang telah memotivasi penulis untuk melakukan penelitian
  2. Dr A.A. Ketut Budiastira, M.Ed sebagai pereviewer penelitian ini yang telah banyak memberikan saran dan masukan.
  3. Ketua Lembaga Penelitian, Ir. Kristanti Ambar Puspitasari, M.Ed, Ph.D yang tidak henti-hentinya memotivasi untuk melakukan penelitian
  4. Dekan FKIP Drs. Udan Kusmawan, M A, Ph.D yang telah memotivasi untuk selalu melakukan penelitian
  5. Bapak Drs. Hasim, M.Pd selaku Kasi Pendidikan Dasar di Kecamatan Pamulang Tangerang selatan
  6. Kepala Sekolah SD Pondok Benda I, SD Pondok Benda II, SD Pondok Benda III, SD Pondok Benda IV, SD Pondok Benda V, dan SD Pondok Benda VI yang telah banyak membantu kami dalam kelancaran pengambilan data penelitian
  7. Seluruh guru kelas 2 di SD Pondok Benda I, II, III, IV. V. dan VI yang telah membantu penulis dalam pengambilan data dan telah meluangkan waktunya demi selesainya penelitian ini
- Semoga bantuan baik yang berupa moril maupun materiil yang telah diberikan kepada penulis bersama tim bernilai sebagai amal ibadah di hadapan Allah SWT. Untuk para pembaca penelitian ini mungkin masih jauh dari yang diharapkan,

maka mohon masukannya mudah-mudahan dapat bermanfaat sebagai acuan pada penelitian selanjutnya Amin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	.1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
RINGKASAN .....	.3
PRAKATA .....	...5
DAFTAR ISI .....	.. 6
DAFTAR TABEL .....	8
DAFTAR GAMBAR .....	9
DAFTAR LAMPIRAN .....	10
BAB I: PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang Masalah.....	12
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian .....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II: KAJIAN PUSTAKA .....	14
A. Penelitian yang Relevan.....	14
B. Hakikat Makan Pagi (Sarapan).....	14
C. Menu Makanan Seimbang.....	15
D. Karakteristik Anak Usia Sekolah.....	17
E. Prestasi Belajar.....	17
F. <b>Kerangka pikir penelitian</b> .....	18
BAB III: METODE PENELITIAN.....	19

A. Desain Penelitian.....	19
B. Tahapan Penelitian.....	19
C. Diagram Alir.....	20
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
E. Populasi dan Sampel.....	21
F. Analisis Data .....	22

#### BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	23
B. Pembahasan.....	27

#### BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	29
B. Saran.....	30

#### DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel1: Kisi-kisi Instrumen .....	21
2. Tabel 2: Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar .....	26
3. Tabel 3: Hubungan antara Kesehatan dengan Prestasi Belajar .....	26

## DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM

	Halaman
1. Diagram 1: Diagram Alir Proses Penelitian.....	20
2. Diagram2: Kebiasaan Makan Pagi Sebelum Berangkat .....	23
3. Diagram 3: Makanan yang Disukai Anak.....	24
4. Diagram 4: Penyebab Anak Tidak Mau Makan .....	24
5. Diagram 5: Upaya untuk membiasakan anak usia SD makan pagi.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Reviewer -1

Lampiran 2: Lembar Persetujuan Artikel Penelitian (Reviewer -2)

Lampiran 3: Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 4: **Kuesioner untuk Guru SD**

Lampiran 5: **Kuesioner untuk Orang Tua Murid**

Lampiran 6: Pedoman Wawancara untuk Siswa

Lampiran 7: Pedoman wawancara untuk Guru

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Makan merupakan kebutuhan primer bagi setiap makhluk hidup termasuk manusia. Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makananlah kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup sehat. Khususnya untuk anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Masa usia SD dapat digolongkan sebagai masa tenang dan akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya. Anak usia SD (rentang umur antara 7 – 8 tahun) mempunyai pertumbuhan dan perkembangan fisik lambat tapi lebih konsisten. Keterampilan gerak anak usia SD antara lain seperti berlari, memanjat, lompat tali, berenang, naik sepeda mengalami kemajuan luar biasa. Untuk memenuhi energi yang diperlukan untuk keterampilan tersebut anak sangat membutuhkan asupan gizi yang seimbang dengan kegiatannya. Selain perkembangan motoriknya berkembang pesat, anak usia ini sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat, dan berkomunikasi. Oleh karena itu untuk mempertahankan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif yang ideal perlu dijaga kesehatannya.

Kesehatan anak berkaitan dengan asupan gizi yang masuk pada tubuh mereka. Apabila tubuh mereka tidak terpenuhi asupan gizinya maka akan mengalami ketidaknormalan pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, bahkan perkembangan kognitifnya juga akan terganggu. Terutama di jam-jam belajar disekolah energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Oleh karena itu sarapan atau makan pagi bagi anak sekolah sangat penting sekali. Anak usia sekolah perlu asupan gizi yang seimbang. Gizi yang baik pada usia sekolah akan menjadi landasan bagi status gizi, kesehatan dan stamina optimal pada usia selanjutnya. Karena apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Hal ini senada dengan pendapat

R.E.Kleinman (2013), bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar.

Kenyataan dilapangan, makan pagi tidak semulus seperti yang di harapkan. Informasi yang penulis terima dari mahasiswa pada saat mahasiswa mengikuti perkuliahan, bahwa anak kelas 2 SD yang sarapan paginya tidak rutin nampak badannya lemah dan tidak dapat berpikir dengan baik. Ternyata masih banyak anak usia SD tanpa makan pagi terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah. Berbagai alasan seorang anak tidak rutin makan pagi, diantaranya walaupun sebenarnya mereka bukan anak dari orang tua yang tidak mampu, tapi karena orang tua tidak menyempatkan membuat makan pagi untuk anaknya dikarenakan orang tua bekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya kesekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Auliana (2012) mengemukakan bahwa di Indonesia: 18,05% anak tidak makan pagi.

#### B. Rumusan Masalah

1. Seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat sekolah?
2. Makanan jenis apakah yang disukai anak usia SD sebelum berangkat kesekolah?
3. Apakah penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah?
4. Upaya apa yang harus dilakukan untuk membiasakan anak usia SD makan pagi sebelum berangkat sekolah?
5. Adakah hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD?

#### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi:

1. seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat sekolah
2. makanan jenis apakah yang disukai anak usia SD sebelum berangkat kesekolah
3. penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah

4. upaya yang harus dilakukan untuk membiasakan anak usia SD makan pagi sebelum berangkat sekolah
5. hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD

#### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak sebagai berikut.

##### 1. Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat khususnya orang tua peduli terhadap gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia SD . Karena gizi yang baik merupakan pilihan dalam menentukan kesehatan dan kecerdasan bagi anak usia SD yang nantinya akan terbentuk sumber daya yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif, sehingga sumber daya manusia Indonesia yang akan datang dapat lebih sehat dan cerdas.

##### 2. Bidang Keilmuan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan tentang pentingnya makan pagi bagi anak usia SD khususnya kelas rendah yaitu kelas 2 yang merupakan fondasi sumber daya manusia Indonesia yang akan datang.

##### 3. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini penulis akan bertambah wawasan dan pengetahuannya yang berkaitan dengan manfaat makan pagi bagi anak usia sekolah beserta masalahnya, sehingga hasil penelitian nantinya dapat dijadikan rujukan di perpustakaan Universitas Terbuka.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Swariawan P (2009) menunjukkan, dengan uji statistik spearman rank correlation ditemukan nilai  $p = 0,014$ ,  $< \alpha = H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan secara bermakna antara sarapan pagi dengan tingkat prestasi belajar pada anak usia sekolah, sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak usia sekolah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Sourse (2002) dengan menggunakan analisis statistik tes Chi-square, hasil yang diperoleh; pertama; mayoritas siswa merasa bahwa sarapan memberikan manfaat peningkatan energi dan kemampuan untuk lebih konsentrasi sekolah. Kedua; persepsi umum hambatan untuk makan sarapan adalah kurangnya waktu dan tidak lapar dipagi hari.

#### B. Hakikat Makan Pagi (Sarapan)

Banyak orang mengatakan bahwa dirinya tidak terbiasa makan pagi dengan berbagai alasan. Ada yang mengatakan tidak sempat karena terburu-buru ke kantor, ada yang mengatakan kalau makan pagi perut merasa mual, bahkan ada yang mengatakan mengantuk diperjalanan, dan sebagainya. Terutama pada anak-anak dengan berbagai alasan diantaranya kalau disuruh makan bilang masih kenyang. Padahal dibalik sarapan ada hikmah yang tak ternilai harganya yaitu akan membuat sehat dan semangat untuk beraktivitas.

Yudi. (2008) mengatakan bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain: (1). Memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, (2) Sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan. Hal ini senada dengan pendapat Gomo (2010) dalam seminar sehari bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar.

Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan. Kedaton, D. Zayadan (2008) mengatakan bahwa sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Salah satu kebiasaan penting yang harus terus dibudayakan adalah kebiasaan sarapan untuk anak. Karena itu selayaknya sejak awal bunda membiasakan anak-anak untuk mau sarapan. Perilaku/ kebiasaan ibu membiasakan anak-anak untuk mau sarapan merupakan titik penting penciptaan sumber daya manusia (SDM) berkualitas dan kompetitif. Maka dari itu sangat diperlukan pendidikan gizi dan kesehatan bagi anak SD tentang perilaku makan makanan yang bergizi sejak usia SD . Walau telah menyadari pentingnya sarapan, namun menurut K, Edi. (2010) ada sebagian orang yang merasa enggan melakukan sarapan pagi dikarenakan ada beberapa alasan,yaitu: diburu waktu, takut gemuk, dan karena tidak terbiasa.

Berdasarkan uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi dan menjaga daya tahan tubuh sebelum tiba waktunya istirahat siang.

### C. Menu Makanan Seimbang

Santosa, S (2012) mengatakan bahwa yang dimaksud menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang. Sedangkan makanan menurut S, Amalia (2007) adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan setelah dicerna serta diserap tubuh akan berguna bagi kesehatan dan kelangsungan hidup. Maka dapat dikatakan menu makanan seimbang berarti hidangan makanan yang terdiri dari semua golongan bahan makanan yang mengandung zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh dalam keadaan seimbang dan bergizi, yaitu sesuai dengan keperluan tubuh untuk hidup sehat.

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Berdasarkan kamus biologi praktis, bahwa gizi adalah zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar.

Hasil penelitian Auliana,R (2012) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan

komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain

Makanan yang diberikan kepada anak selain sesuai dengan kebutuhan zat gizi juga harus disesuaikan dengan kondisi anak. Masing-masing anak memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda satu dengan yang lainnya. Bahan makanan bergizi adalah bahan makanan yang meliputi: (1) bahan makanan pokok sebagai sumber utama karbohidrat antara lain nasi dan roti. (2) bahan makanan lauk pauk sebagai sumber zat pembangun dan cadangan energi yaitu protein dan lemak antara lain seperti ikan, telur, daging, tahu, dan tempe. (3) bahan makanan sayuran dan buah sebagai zat pengatur atau sumber utama vitamin dan mineral, yaitu aneka ragam sayuran dan buah-buahan, (4). susu;

Untuk anak yang sehat bisa diberikan beraneka ragam jenis makanan. Tapi untuk anak yang alergi terhadap salah satu jenis makanan misalnya alergi terhadap ikan atau telur, maka untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuhnya harus diberi jenis makanan lainnya misalnya daging atau tahu dan tempe. Dari sedini mungkin biasakan anak makan 3 (tiga) kali sehari yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam disamping makan makanan selingan. Pandangan lain hasil penelitian Tresna Adhi (2012) dinyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang tidak diikuti dengan perilaku makan yang baik pada anak sekolah, menjadikan meningkatnya persentase anak jajan di sekolah dan juga prevalensi obesitas yang cukup tinggi. Asupan gizi yang cukup akan mempengaruhi kesehatan anak, dan secara langsung akan turut membantu pertumbuhan anak. Dolftom (2013) mengatakan bahwa pada prinsipnya, gizi yang benar itu merupakan gizi yang seimbang. Ini artinya kalimat “anak yang gemuk adalah anak yang sehat” belum tentu benar adanya. Gizi tidak tergantung pada kuantitas, melainkan pada kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak. Dari uraian di atas bahwa asupan gizi yang benar adalah gizi yang seimbang.

#### D. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah yang dimaksud penulis adalah anak yang duduk dibangku sekolah dasar, yang rentangan usianya 6-12 tahun. Perkembangan fisik dan intelektual anak usia sekolah yang dimaksud nampaknya cenderung lamban.

Sumantri dan Syaodih. (2009) mengemukakan bahwa anak usia 6-12 tahun pertumbuhan fisik cenderung lamban kecuali pada akhir periode tersebut, sedangkan kecakapan motorik terus membaik. Mereka banyak makan karena kegiatannya menuntut energi yang banyak. Oleh karenanya apabila asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan membuat aktivitas mereka berkurang, termasuk cara belajar dan konsentrasi mereka terhadap pelajaran.

Sutarno (2007) mengungkapkan bahwa perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat dan berkomunikasi, karena proses kognitif mereka tidak terlalu egosentris lagi dan sudah lebih logis

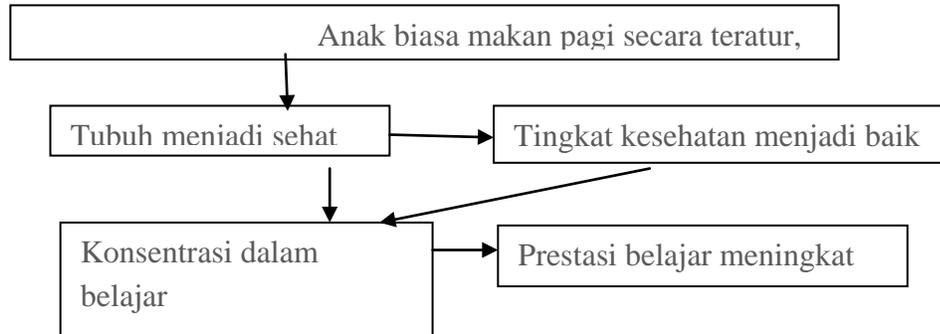
#### E. Prestasi Belajar

Pengertian prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Antara kata prestasi dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Oleh karena itu, sebelum membahas pengertian prestasi ada baiknya pembahasan ini diarahkan pada masing-masing permasalahan terlebih dahulu untuk mendapatkan pemahaman lebih jauh mengenai makna kata prestasi dan belajar. Pengertian prestasi belajar menurut para ahli antara lain menurut Hengkiawan dalam Asmara. 2009 : 11 bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan dalam pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan oleh guru. Berikutnya Hengkiawan dalam Hetika (2008: 23), prestasi belajar adalah pencapaian atau kecakapan yang dinampakkan dalam keahlian atau kumpulan pengetahuan. Sedangkan Hengkiawan dalam Harjati (2008: 43), menyatakan bahwa prestasi merupakan hasil usaha yang dilakukan dan menghasilkan perubahan yang dinyatakan dalam bentuk simbol untuk menunjukkan kemampuan pencapaian dalam hasil kerja dalam waktu tertentu. Sedangkan Hariyanto (2010).

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah ia melakukan perubahan **belajar**, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan, bahwa prestasi adalah hasil usaha seseorang dalam menguasai pengetahuan dan keterampilan yang menghasilkan perubahan. Berarti prestasi belajar adalah hasil usaha seseorang yang diperoleh setelah mengikuti pelajaran atau setelah belajar sesuatu dan ditunjukkan berupa nilai yang diperoleh dari guru melalui tes.

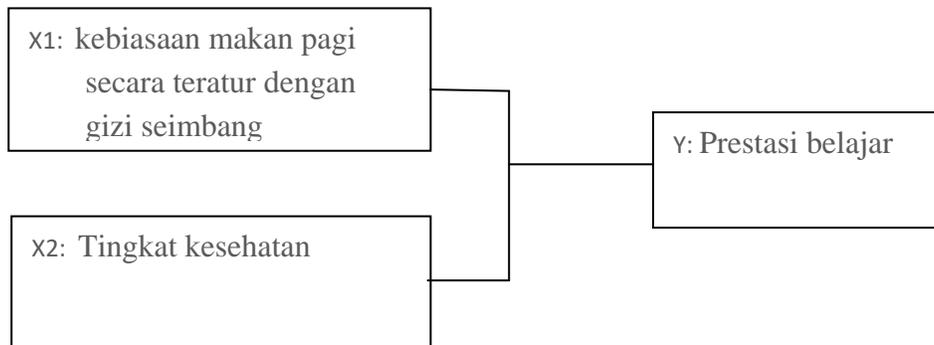
F. Kerangka pikir penelitian

Kerangka pikir penelitian ini dapat digambarkan pada bagan berikut.



Berdasarkan uraian tersebut di atas, hal yang dapat dikemukakan adalah dapat diduga bahwa (X1) kebiasaan makan pagi secara teratur dengan gizi seimbang, (X2) Tubuh menjadi sehat dan tingkat kesehatan menjadi baik memiliki hubungan terhadap Prestasi belajar anak (Y).

Hipotesis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini dalam penerapannya, penulis menggunakan metode kuantitatif melalui survai, dokumentasi dan wawancara. Informasi yang akan diperoleh dalam penelitian ini digali melalui kuesioner dan wawancara langsung kepada siswa kelas 2 sekolah dasar yang masih berusia 7-8 tahun, dan yang memperoleh nilai tertinggi dan terendah.

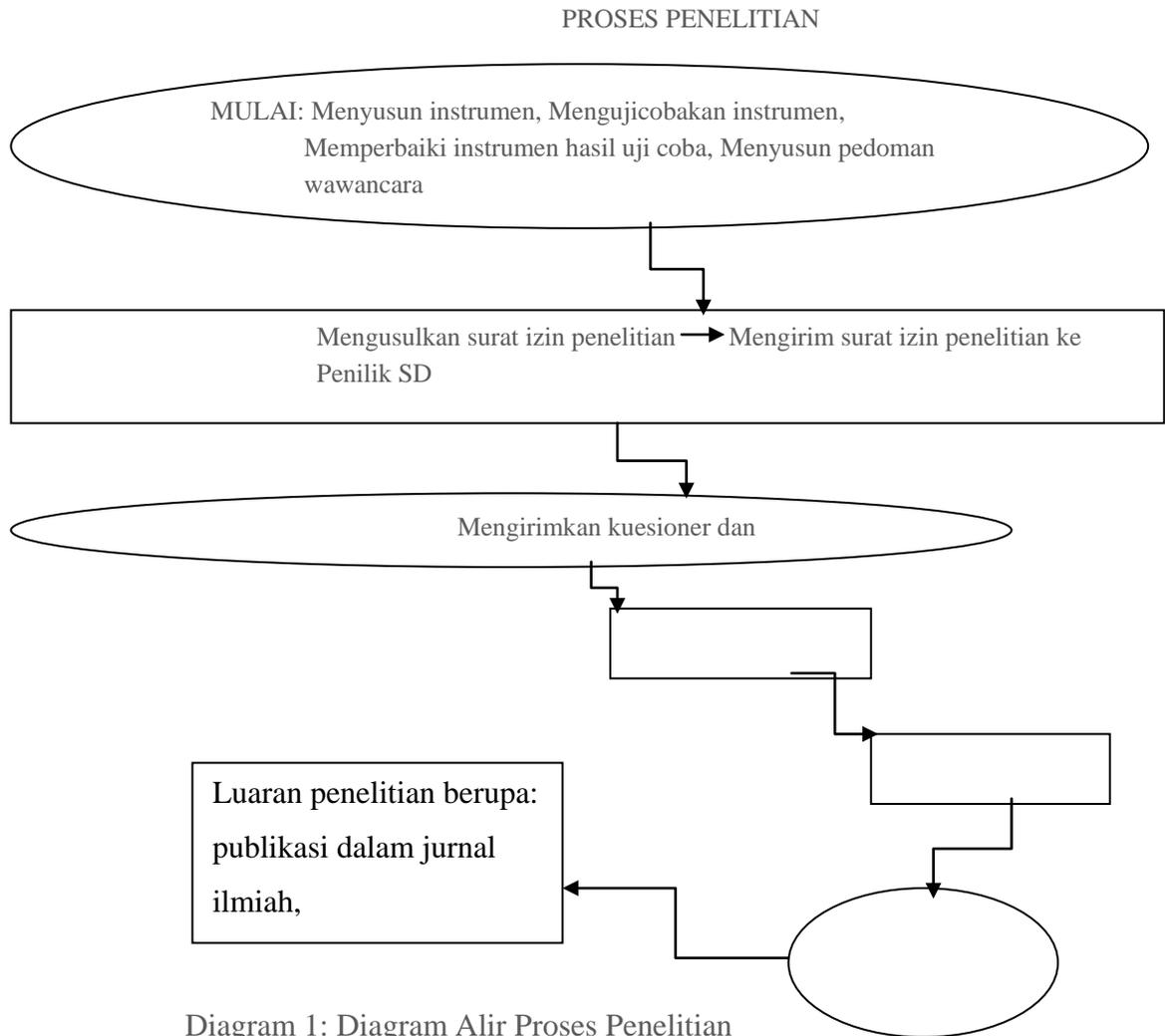
#### B. Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan urutan kegiatan sebagai berikut.

1. Menyusun instrumen berupa kuesioner untuk orang tua murid dan guru kelas I SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan
2. Menguji coba instrumen kepada orang tua murid dan guru kelas 2 SD
3. Memperbaiki instrumen hasil uji coba.
4. Menyusun pedoman wawancara yang ditujukan untuk murid kelas 2 SD
5. Mengusulkan surat izin penelitian ke LPPM UT melalui PD1 FKIP
6. Mengirimkan/mengantar surat izin penelitian ke Penilik SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan
7. Mengirimkan kuesioner kepada orang tua murid dan guru kelas 2 SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan
8. Mengumpulkan data
9. Menginterpretasikan dan menganalisis data
10. Menyusun laporan

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram alir sebagai berikut.

### C. Diagram Alir



### D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Tangerang Selatan, tepatnya di SDN:

- Kelas 2 Pondok Benda I
- Kelas 2 Pondok Benda II
- Kelas 2 Pondok Benda III
- Kelas 2 Pondok Benda IV
- Kelas 2 Pondok Benda V
- Kelas 2 Pondok Benda VI

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SD negeri kelas 2 di wilayah Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan yang berjumlah sekitar 240 siswa.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah 60 siswa yang meliputi 5 siswa berprestasi baik, dan 5 siswa berprestasi cukup/ kurang dari 6 SDN Pondok Benda, yaitu: Kelas 2 Pondok Benda I, Kelas 2 Pondok Benda II, Kelas 2 Pondok Benda III, Kelas 2 Pondok Benda IV, Kelas 2 Pondok Benda V, dan Kelas 2 Pondok Benda VI

### 3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data melalui survei, dokumentasi dan wawancara.

Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini digali melalui kuesioner dari orang tua murid dan guru dan wawancara langsung kepada guru kelas 2 yang menjadi sampel penelitian serta pada siswa kelas 2 sekolah dasar yang masih berusia 7-8 tahun, dan yang memperoleh nilai tertinggi dan terendah.

### 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Tabel 3.1: Kisi-kisi Instrumen

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Teknik & Instrumen Pengumpulan Data	Sumber Data
	Makan pagi	1. Identitas orang tua  2. Identitas anak	1.1.1. Pekerjaan orang tua 1.1.2. Rutinitas kegiatan di pagi hari 1.1.3. Waktu untuk mempersiapkan makan pagi anak 1.2.1. Kebiasaan bangun tidur pagi 1.2.2. Kebiasaan anak makan pagi 1.2.3. Alasan anak tidak mau makan pagi.	Kuesioner	Orang tua murid
	Tingkat kesehatan	2.1. Pengetahuan orang tua tentang gizi untuk perkembangan anak usia SD 2.2. Jenis makanan yang sering dikonsumsi anak usia SD	2.1.1. Manfaat gizi untuk pertumbuhan anak 2.1.2. Upaya agar anak makan berbagai macam makanan  2.2.1. Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak	1. Kuesioner  2. -Kuesioner -	Orang tua murid  Orang tua

		2.3.Faktor ekonomi orang tua 2.4.Kesehatan anak	2.2.2. Bagaimana cara makan anak 2.2.3. Jenis makan yang disukai anak 2.3.1. Persediaan dana untuk keperluan makan pagi 2.4.1.Bagaimana kesehatan anak dari lahir hingga sekarang 2.4.2 Kesehatan peserta didik (dilihat dari penampilan fisik dan sikap, serta kehadiran) 2.4.3. Bagaimana pola makan anak	Wawancara Kuesioner	murid siswa Orang tua murid
	Prestasi belajar	3.1.Tingkat kecerdasan anak 3.2. Hubungan makan pagi dengan prestasi belajar anak usia SD 3.3.Program UKS di SD	3.1.1. Hasil nilai formatif peserta didik 3.2.1.Hasil nilai formatif peserta didik dikaitkan dengan kebiasaan makan pagi 3.2.2.Prestasi belajar peserta didik (hasil nilai rata-rata kelas dikaitkan dengan kebiasaan makan pagi) 3.3.1.Pendapat guru tentang program UKS di sekolah 3.3.2.Usulan dana untuk perbaikan gizi anak usia SD 3.3.3.Program makan pagi bersama	Kuesioner Kuesioner/Wawancara Kuesioner/Wawancara Kuesioner/Wawancara Kuesioner/Wawancara	Guru Guru Guru Guru Guru Guru

#### F. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan permasalahan no 1s/d no4 adalah data yang terkumpul dari hasil kuesioner ditabulasikan dan ditampilkan dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis secara deskriptif. Sedangkan analisis data untuk menjawab permasalahan no 5 yaitu hubungan makan pagi terhadap tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD , data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji korelasi sederhana

Luaran Penelitian adalah publikasi dalam jurnal ilmiah

BAB IV  
HASIL DAN PEMBAHASAN

**A. Hasil**

**Kebiasaan Makan Pagi Sebelum Berangkat Sekolah**

1. Sebanyak 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah
2. 5,17 % setiap pagi anak hanya cukup makan kue-kue saja, selebihnya diberi uang untuk jajan
3. Sebanyak 5,17% anak tidak sempat makan pagi, sehingga setiap hari diberi uang saku untuk jajan yang disukai anak.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada diagram 1 sebagai berikut.

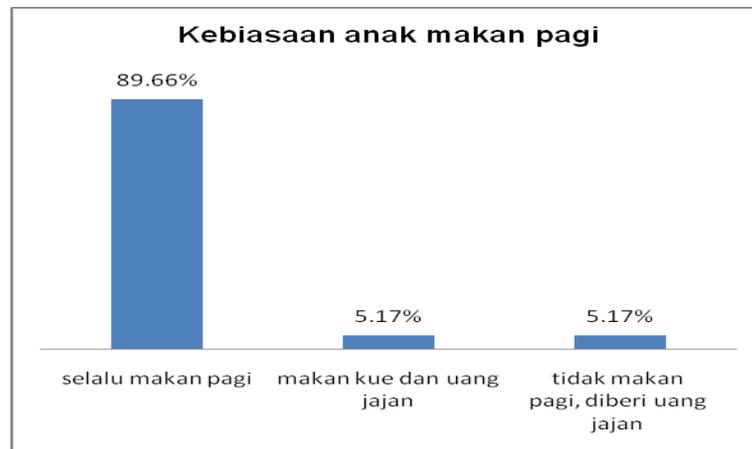


Diagram2: Kebiasaan Makan Pagi Sebelum Berangkat Sekolah

**Makanan yang Disukai Anak**

1. Sebanyak 56,90% anak mengkonsumsi makanan yang dimasak orangtuanya sendiri lengkap dengan sayur;
2. Sebanyak 25,85% anak mengkonsumsi makanan siap saji;
3. Anak mengkonsumsi sejenis kue-kue dan makanan kecil lainnya sebanyak 10,35%;

4. 6,90% anak mengkonsumsi mie goreng dan mie rebus.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada diagram 2 sebagai berikut.

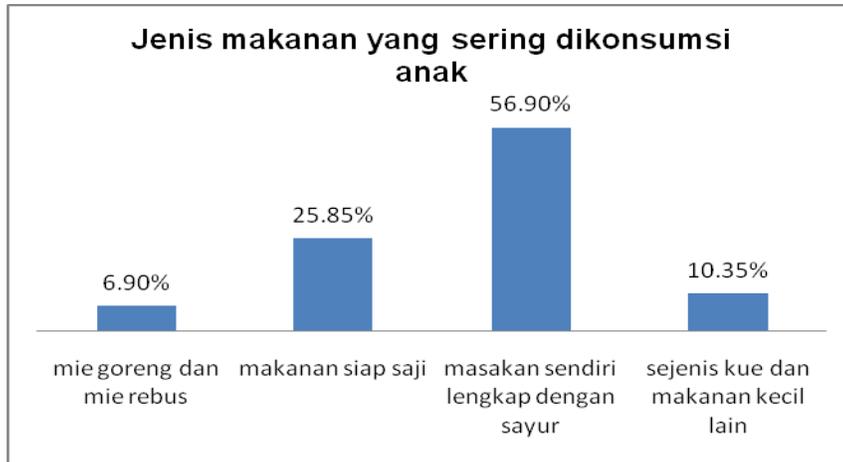


Diagram 3: Makanan yang Disukai Anak

### Penyebab Anak Tidak Mau Makan

1. Karena sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi, sehingga sebagai gantinya diberi uang untuk jajan yang cukup sebanyak 31,03%;
2. karena tidak sempat makan pagi hanya makan kue setiap pagi sebanyak 25,86%;
3. sebanyak 43,11% tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada diagram 3 sebagai berikut.



Diagram 4: Penyebab Anak Tidak Mau Makan

### Upaya untuk membiasakan anak usia SD makan pagi

1. Sebanyak 74,14% menyajikan makanan khusus yang disukai oleh anak;
2. Membiasakan anak makan apa saja mulai sedini mungkin sebanyak 22,41%;
3. 3,45% membiarkan anak jajan beranekaragam makanan.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada diagram 4 sebagai berikut.

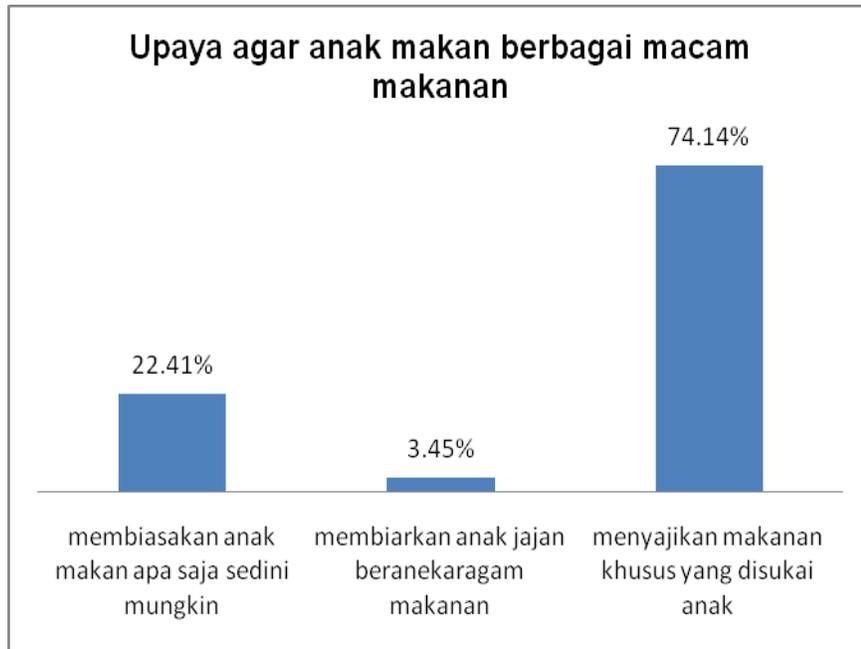


Diagram 5: Upaya untuk membiasakan anak usia SD makan pagi

## Hasil Analisis Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Nilai/Prestasi Belajar

Tabel 2: Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

CORRELATIONS  
 /VARIABLES=sarapan nilai  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

		Sarapan (X1)	Nilai (Y)
sarapan	Pearson Correlation	1	-.282*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	63	63
nilai	Pearson Correlation	-.282*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	63	63

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Hasil Analisis Hubungan Antara Kesehatan Dengan Nilai/ Prestasi Belajar

Tabel 3: Hubungan antara Kesehatan dengan Nilai / Prestasi Belajar

CORRELATIONS  
 /VARIABLES=kesehatan nilai  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

		Kesehatan (X2)	Nilai (Y)
kesehatan	Pearson Correlation	1	-.118
	Sig. (2-tailed)		.356
	N	63	63
nilai	Pearson Correlation	-.118	1
	Sig. (2-tailed)	.356	
	N	63	63

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## B. Pembahasan

1. Berdasarkan diagram 1 tentang kebiasaan anak makan pagi sebelum berangkat sekolah, ternyata di SD Pondok Benda sebagian kecil masih ada anak yang tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah. Mereka hanya diberi uang saku untuk jajan. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu anak yang berprestasi kurang mengatakan mereka berangkat ke sekolah belum makan pagi, melainkan hanya diberi uang Rp. 2000,- untuk beli nasi uduk.
2. Berdasarkan diagram 2 tentang makanan yang disukai anak menunjukkan masih ada anak hanya mengonsumsi sejenis kue-kue dan makanan kecil saja sebelum sekolah. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara ada sebagian anak mengatakan tidak biasa makan nasi sebelum berangkat sekolah.
3. Berdasarkan diagram 3 tentang penyebab anak tidak mau makan, menunjukkan bahwa masih ada anak yang tidak sempat makan pagi hanya makan kue setiap pagi. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara bahwa anak tidak sempat makan pagi karena bangun kesiangan.
4. Berdasarkan diagram 4 tentang upaya untuk membiasakan anak usia SD makan pagi menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua mengatakan menyajikan makanan khusus yang disukai oleh anak. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara bahwa sebagian anak mengatakan suka sama nuget, ada juga yang mengatakan suka daging ayam, suka sayur bayam, dan ada salah seorang anak dari yang berprestasi baik mengatakan suka sayur brokoli dan wortel.
5. Nilai koefisien korelasi antara sarapan pagi dengan nilai pada tabel di atas sebesar 0,282. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara sarapan pagi dengan nilai tidak begitu erat. Hal ini mungkin dapat terjadi karena kesehatan anak yang tidak baik, atau kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi mempunyai kandungan gizi yang kurang bagus, serta faktor genetik juga berpengaruh pada kecerdasan seseorang. Hal ini juga nampak pada saat wawancara. Ada beberapa orang anak yang mengatakan selalu sarapan pagi tetapi hasil nilai sumatifnya jelek

6. Nilai koefisien korelasi antara kesehatan dengan nilai pada tabel di atas sebesar 0,118. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesehatan dengan nilai tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena anak tidak konsentrasi pada saat guru menerangkan, atau ada faktor genetik yang memiliki kecerdasan kurang baik. Kecerdasan seseorang diturunkan dari orangtuanya. Walaupun anak sehat tapi orangtuanya atau nenek moyangnya memiliki gen kecerdasan kurang bagus, maka walaupun ditunjang dengan gizi yang baik, maka anak akan kurang bagus juga kecerdasannya. Hal ini senada dengan pendapat Febrinastri, Nessy (2014) mengungkapkan bahwa penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *Intelligence Journal* edisi November-Desember 2014 baru-baru ini dinyatakan kecerdasan anak tidak dapat dipengaruhi oleh apapun, karena merupakan bawaan genetika.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dirumuskan dikaitkan dengan hasil data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. 5,17 % anak usia kelas 2 SD tidak sempat makan pagi hanya diberi uang jajan sebesar Rp. 2000,-
2. 6,90% anak usia kelas 2 SD hanya mengkonsumsi mie goreng dan mie rebus.
3. 43,11% anak usia SD kelas 2 tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah dikarenakan bangun kesiangannya sehingga hanya makan kue
4. 74,14% orang tua mengatakan, upaya untuk membiasakan anak usia SD kelas 2 makan pagi harus menyajikan makanan khusus yang disukai oleh anak.
5. Hubungan antara sarapan pagi dengan nilai atau prestasi belajar pada anak SD kelas 2 di wilayah Kelurahan Pondok Benda tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena kesehatan anak yang tidak baik, atau kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi mempunyai kandungan gizi yang kurang bagus
6. Hubungan antara kesehatan dengan nilai juga tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena anak tidak konsentrasi pada saat guru menerangkan, atau ada faktor genetik yang memiliki kecerdasan kurang baik.
7. Berdasarkan uraian di atas penelitian ini secara umum dapat disimpulkan bahwa siswa SD kelas 2 Kelurahan Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan masih ada sebagian kecil anak tidak sempat sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan tidak begitu nampak hubungan antara sarapan pagi,

kesehatan dengan prestasi belajar anak, karena adanya faktor genetik yang tidak kami ketahui.

## B.Saran

1. Berdasarkan kesimpulan di atas maka orang tua terutama Ibu harus dapat memotivasi putra-putrinya agar sarapan pagi sebelum sekolah, setidaknya untuk menjaga kesehatan anak. Karena anak-anak kitalah yang nantinya akan meneruskan cita-cita bangsa kita yang sampai saat ini belum terwujud, yaitu Negara kita sejahtera, adil, dan makmur.
2. Membiasakan anak sedini mungkin makan berbagai macam makanan, karena masing-masing bahan makanan tidak memiliki kandungan gizi yang sama. Oleh karena kita sangat perlu makan berbagai macam makanan.
3. Para orang tua harus membiasakan anak bangun pagi, kemudian mandi akan membuat badan lebih segar, dan khususnya bagi anak-anak yang akan pergi kesekolah ada waktu untuk makan pagi sebelum berangkat sekolah.
4. Orang tua jangan terlalu memaksakan anak mereka untuk menjadi berprestasi atau menjadi lebih cerdas seperti yang mereka harapkan, karena kecerdasan diturunkan secara genetik.

## KAJIAN PUSTAKA

- Adhi T K. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal.* Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X. Diakses dari [http://kalibrasi.lipi.go.id/frm\\_index.php?pg=informasi/info\\_makalah.php&act=edit&id=207](http://kalibrasi.lipi.go.id/frm_index.php?pg=informasi/info_makalah.php&act=edit&id=207) tanggal 28 januari 2012
- Ary Donald, et al. 1979 . *Introduction to Researchin Education* . New York: Holt Rinehart and Winston.
- Amalia S. 2007. *Makanan, Kesehatan, Penyakit, dan Pencegahannya.* Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka
- Auliana, R . *Makanan Seimbang untuk Anak.* Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/GIZI%20SEIMBANG%20ANAK.pdf> tanggal 17 januari 2013
- Almatsier Sunita,Soetardjo, Soekarti Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Devi N. 2012. *Gizi Anak Sekolah.* Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Dolftom. 2013. *Gizi Anak Sekolah untuk Generasi Sehat dan Cerdas.* <http://vitaminuntukanak.com/gizi-anak-sekolah-untuk-generasi-sehat-dan-cerdas/> diakses tanggal 27 Mei 2013
- Febrinastri, Nussy. 2014. *Studi Kecerdasan Anak Sangat dipengaruhi Oleh Faktor Genetik.* Diakses dari <http://www.beritasatu.com/anak/221903-studi-kecerdasan-anak-sangat-dipengaruhi-oleh-faktor-genetika.html> tanggal 19 Desember 2014
- Gomo A T N. 2010. *Healthy Breakfast, Healthy You* dalam seminar sehari yang diakses dari <http://duniafitnes.com/nutrition/healthy-breakfast-healthy-you.html> tanggal 28 januari 2012
- Hariyanto 2010. *Pengertian prestasi belajar.* [http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/diakses\\_tanggal\\_27\\_mei2013](http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/diakses_tanggal_27_mei2013)
- Hengkiriawan. 2012. *Pengertian Prestasi belajar menurut Beberapa Ahli.* Diakses dari <http://Hengkiriawan.Blogspot.com/2012/03/Pengertian-Prestasi-Belajar.Html>
- Jodi,Reddan,Wahlstrom,Kyla Reicks, MarlaSource. 2002. *Journal of Nutrition Education & Perilaku.*Vol.34 Issue 1, P47-52. 6p. 3 Charts. Diakses dari 11 Maret 2013
- Kedaton, Darman Zayadan. 2008). *Manfaat Sarapan Gizi untuk Anak.* <http://dezhzayadan.blogspot.com/2008/07/giizi-untuk-anak.html>. Diakses tanggal 22Mei 2013

Kleinman,R.2013.*ManfaatSarapan*.Diaksesdari

<http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267>  
tanggal 17 januari 2013

Swariawan, Putu. 2009. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesiapan Belajar Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Inpres Sambung Jawa I kelurahan Sambung Jawa Kecamatan Mamajang Makassar*.Diakses dari <http://swrskripsi.blogspot.com/2013/02/hubungan-kebiasaan-sarapan-pagi-dengan.html> tg 27 mei 2013

Santosa S. 2012. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka

Sumantri M, dan Syaodih N. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka

Sutarno N. 2007. *Pembinaan Kehidupan Keluarga*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka

Yudi. 2008. *Manfaat Sarapan Pagi*.Diakses dari <http://yudiworld.com/manfaat-sarapan-pagi/>  
tanggal 17 januari 2013

-----*Manfaat Sarapan Pagi dan Akibat Tidak Sarapan Pagi*. **Diakses dari** <http://motivationplannet.wordpress.com/2010/06/21/manfaat-sarapan-pagi-dan-akibat-tidak-sarapan-pagi/> tanggal 28 januari 2013

# Lampiran-Lampiran

## Lampiran 1

### SURAT PERNYATAAN REVIEWER-1

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. A. A Ketut Budiastra, M.Ed  
NIP : 19640324 199103 1 001  
Jabatan : Lektor Kepala Pada FKIP-UT

Telah menelaah laporan penelitian Bidang Ilmu (Fundamental UT)

Judul : Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan  
Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

Peneliti : 1) Sukiniarti  
2) Anna Ratnaningsih  
3) T. Pratisto

Menyatakan bahwa laporan tersebut layak diterima sebagai laporan Penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tangerang Selatan, 15 Desember 2014  
Penelaah,

  
Dr. A. A Ketut Budiastra, M.Ed  
NIP. 19640324 199103 1 001

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL PENELITIAN (REVIEWER 2)

Tahun Penelitian : 2014

Judul Artikel Penelitian : Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

Penulis Artikel/NIP : 1. Sukiniarti, Dra, M.Pd/NIP.195207271978032001  
2. Anna Ratnatingsih, Dra.,M.Si/NIP.195809081987032001

Fakultas : FKIP, Jurusan Pendidikan Dasar

Artikel penelitian tersebut di atas telah memenuhi kaidah penulisan artikel. Karena itu, artikel tersebut dapat diunggah ke simpen.

Tangerang Selatan, 22 Desember 2014  
Menyetujui,



Dr. A. A. Ketut Budiastra, M.Ed  
NIP. 19640324 199103 1 001

Lampiran 3: Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Teknik & Instrumen Pengumpulan Data	Sumber Data
	Makan pagi	1. Identitas orang tua  2. Identitas anak	1.1.1. Pekerjaan orang tua 1.1.2. Rutinitas kegiatan di pagi hari 1.1.3. Waktu untuk mempersiapkan makan pagi anak 1.2.1. Kebiasaan bangun tidur pagi 1.2.2. Kebiasaan anak makan pagi 1.2.3. Alasan anak tidak mau makan pagi.	Kuesioner	Orang tua murid
		2.1. Pengetahuan orang tua tentang gizi untuk perkembangan anak usia SD 2.2. Jenis makanan yang sering dikonsumsi anak usia SD  2.3. Faktor ekonomi orang tua  2.4. Kesehatan anak	2.1.1. Manfaat gizi untuk pertumbuhan anak 2.1.2. Upaya agar anak makan berbagai macam makanan  2.2.1. Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak 2.2.2. Bagaimana cara makan anak 2.2.3. Jenis makan yang disukai anak 2.3.1. Persediaan dana untuk keperluan makan pagi  2.4.1. Bagaimana kesehatan anak dari lahir hingga sekarang 2.4.2. Kesehatan peserta didik (dilihat dari penampilan fisik dan sikap, serta kehadiran)  Bagaimana pola makan anak	1. Kuesioner  2. -Kuesioner -Wawancara  Kuesioner	Orang tua murid  Orang tua murid  Orang tua murid

Prestasi belajar	3.1. Tingkat kecerdasan anak	3.1.1. Hasil nilai formatif peserta didik	Kuesioner	Guru
	3.2. Hubungan makan pagi dengan prestasi belajar anak usia SD	3.2.1. Hasil nilai formatif peserta didik dikaitkan dengan kebiasaan makan pagi	Kuesioner/ Wawancara	Guru
		3.2.2. Prestasi belajar peserta didik (hasil nilai rata-rata kelas dikaitkan dengan kebiasaan makan pagi)	Kuesioner/ Wawancara	Guru
			Kuesioner/Wawancara	Guru
	3.3. Program UKS di SD	3.3.1. Pendapat guru tentang program UKS di sekolah	Kuesioner/Wawancara	Guru
		3.3.2. Usulan dana untuk perbaikan gizi anak usia SD		
3.3.3. Program makan pagi bersama				

## Lampiran 4: Kuesioner untuk Guru SD

### Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

#### Penjelasan umum

Kuesioner ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang **Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah** di Sekolah Dasar yang berada di kelas 2 SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan. Untuk itu kami mohon kesediaan Bapak / Ibu Guru SD kelas 2 yang bertugas di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan mengisi kuesioner ini

#### Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu mengisi identitas diri seperti yang terdapat pada kolom di bawah
2. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan di bawah ini, kemudian beri tanda (X) pada jawaban yang sesuai dengan jawaban Bapak /Ibu.
3. Mohon Bapak / Ibu pilih salah satu jawaban yang telah disediakan, angka 1 menunjukkan sangat setuju sekali, angka 2 menunjukkan sangat setuju, angka 3 menunjukkan setuju, angka 4 menunjukkan kurang setuju, angka 5 menunjukkan sangat kurang setuju
4. Bapak/Ibu dapat menambahkan masukan yang berkaitan dengan dampak kebiasaan makan pagi pada anak SD kelas 2

Identitas: Guru SD kelas 2

Nama :

Jabatan :

Bertugas di :

Alamat :

No HP/Telpon :

**A. Kuesioner**

VARIABEL/INDIKATOR	
<b>Prestasi belajar</b>	
Tingkat kecerdasan anak	Pernyataan
Hasil nilai formatif peserta didik kelas 2 SD Satu dengan yang lain tidak ada yang sama	1 2 3 4 5
Pada umumnya anak yang sehat nilai formatifnya lebih tinggi dari anak yang nampak kurang sehat, karena Anak yang sehat lebih konsentrasi dalam belajar	1 2 3 4 5
Anak yang sehat prestasi belajarnya lebih bags dari yang kurang sehat	1 2 3 4 5
<b>Kebiasaan Makan Pagi/ Sarapan</b>	
Pengaruh Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar	Pernyataan
Anak yang biasa sarapan pagi lebih konsentrasi dalam belajar karena energi untuk belajar terpenuhi	1 2 3 4 5
Anak biasa makan pagi dan sehat, maka hasil belajarnya akan menjadi lebih baik	1 2 3 4 5
<b>UKS</b>	
Program UKS di Sekolah	Pernyataan
UKS sangat diperlukan di Sekolah, karena merupakan sarana untuk melatih anak menjaga kesehatan	1 2 3 4 5
UKS membantu sekolah untuk menangani masalah kesehatan anak di sekolah.	1 2 3 4 5
Sekolah sangat memerlukan bantuan dana untuk perbaikan gizi anak melalui makan pagi bersama.	1 2 3 4 5
Untuk meningkatkan gizi anak SD salah satunya pemerintah harus memprogramkan dana untuk perbaikan gizi khususnya pada anak SD kelas rendah	1 2 3 4 5
<b>Program makan pagi bersama di sekolah</b>	
Melalui makan pagi bersama dapat memotivasi anak untuk sarapan pagi	1 2 3 4 5
Melalui makan pagi bersama menjadikan anak sehat dan berprestasi	1 2 3 4 5

**B. Lembar Rekomendasi tentang Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah**

**Mohon kepada Bapak/Ibu berikan masukan yang berkaitan dengan Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah di Sekolah Dasar yang berada di kelas 2 SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan**

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....

Tangerang Selatan, September 2014

Terimakasih atas bantuan Bapak/Ibu

## Lampiran 5: Kuesioner untuk Orang Tua Murid

### Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar

#### Penjelasan umum

Kuesioner ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang **Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah** di Sekolah Dasar yang berada di kelas 2 SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan. Untuk itu kami mohon kesediaan Bapak / Ibu Orang tua anak SD kelas 2 yang bertugas di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan mengisi kuesioner ini

#### Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu mengisi identitas diri seperti yang terdapat pada kolom di bawah
2. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan di bawah ini, kemudian beri tanda (X) pada jawaban yang sesuai dengan jawaban Bapak /Ibu.
3. Mohon Bapak / Ibu pilih salah satu jawaban yang telah disediakan, angka 1 menunjukkan sangat setuju sekali, angka 2 menunjukkan sangat setuju, angka 3 menunjukkan setuju, angka 4 menunjukkan kurang setuju, angka 5 menunjukkan sangat kurang setuju
4. Bapak/Ibu dapat menambahkan masukan yang berkaitan dengan dampak kebiasaan makan pagi pada anak SD kelas 2

#### A. Kuesioner

	VARIABEL/INDIKATOR	
	Makan pagi	
<b>1</b>	<b>Identitas pekerjaan orang tua (pilih yang sesuai)</b>	<b>Pernyataan</b>
<b>a</b>	Pengawai Negeri Sipil	1 2 3 4 5

Pegawai Swasta	1 2 3 4 5
Wiraswasta	1 2 3 4 5
selain yang tersebut di atas	1 2 3 4 5
Rutinitas kegiatan orang tua di pagi hari	<b>Pernyataan</b>
Rutinitas kegiatan di pagi hari, kami berdua mempersiapkan diri untuk kantor karena kami bekerja semuanya. Oleh karena makan pagi selalu disiapkan oleh pembantu kami	1 2 3 4 5
Rutinitas kegiatan di pagi hari, kami sebagai Ibu selalu menyiapkan makan pagi untuk keluarga termasuk anak saya harus sarapan sebelum sekolah.	1 2 3 4 5
Makan pagi bagi kami sekeluarga cukup makan roti saja, termasuk anak saya, karena kami bekerja semuanya, sehingga tidak sempat menyiapkan makan pagi anak. Sebagai gantinya anak cukup diberi uang saku yang cukup	1 2 3 4 5
Rutinitas kegiatan di pagi hari, saya sebagai Ibu sebelum berangkat kerja saya menyempatkan membuat makan/sarapan untuk keluarga termasuk anak.	1 2 3 4 5
Kami sebagai Ibu rumah tangga selalu makan pagi bersama dengan keluarga termasuk anak saya sebelum berangkat sekolah.	1 2 3 4 5
<b>Identitas anak</b>	
Kebiasaan bangun tidur anak	
<b>Pernyataan</b>	
Anak kami biasa bangun sendiri pagi hari	1 2 3 4 5
Anak kami selalu dibangunkan setiap pagi	1 2 3 4 5
Anak kami agak susah dibangunkan sehingga ke sekolah selalu terburu-buru	1 2 3 4 5
Kebiasaan anak makan pagi	
Anak saya agak susah/tidak mau makan pagi sehingga setiap pagi saya beri uang untuk jajan	1 2 3 4 5
Anak saya setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah	1 2 3 4 5
Anak saya setiap pagi hanya cukup makan kue-kue saja, selebihnya saya beri uang untuk jajan	1 2 3 4 5
Anak saya tidak mau makan pagi, sehingga setiap hari saya beri uang saku untuk jajan yang ia sukai	1 2 3 4 5
Apabila anak Bapak/Ibu tidak mau makan pagi, apa alasannya? (pilih salah satu).	
Karena sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi, sehingga sebagai gantinya saya beri uang untuk jajan yang cukup	1 2 3 4 5
Tidak sempat untuk makan pagi/sarapan karena sudah biasa anak saya hanya makan kue setiap pagi	1 2 3 4 5

	Tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak saya sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya saja	1 2 3 4 5
<b>C</b>	<b>Tingkat kesehatan</b>	
<b>1</b>	<b>Pengetahuan orang tua tentang gizi untuk perkembangan anak usia SD</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Manfaat gizi untuk pertumbuhan anak, membuat anak akan cepat tumbuh besar	1 2 3 4 5
b	Berpengaruh terhadap pengembangan potensi anak	1 2 3 4 5
c	Pertumbuhan dan perkembangan anak lebih cepat menjadi besar	1 2 3 4 5
<b>2</b>	<b>Upaya agar anak makan berbagai macam makanan</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Membiasakan anak makan apa saja mulai sedini mungkin	1 2 3 4 5
b	Memiarkan anak jajan beranekaragam makanan	1 2 3 4 5
c	Menyajikan makanan khusus yang disukai oleh anak	1 2 3 4 5
<b>3</b>	<b>Jenis makanan yang sering dikonsumsi anak</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak saya seperti mi goreng dan mi rebus	1 2 3 4 5
b	Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak saya makanan siap saji	1 2 3 4 5
c	Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak saya makanan masakan sendiri yang lengkap dengan sayur	1 2 3 4 5
d	Jenis makanan yang biasa dikonsumsi anak saya makanan sejenis kue-kue, dan makanan kecil lain	1 2 3 4 5
<b>4</b>	<b>Bagaimana cara makan anak</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Cara makan anak saya lebih banyak disuapin	1 2 3 4 5
b	Cara makan anak saya selalu makan sendiri	1 2 3 4 5
c	Cara makan anak saya selalu disuapin oleh pembantu	1 2 3 4 5
<b>5</b>	<b>Lauk-pauk yang disukai anak</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Lauk-pauk yang disukai anak saya lauk siap saji seperti kornet dsb	1 2 3 4 5
	Lauk-pauk yang disukai anak saya jenis seafood	1 2 3 4 5
	Lauk-pauk yang disukai anak saya ayam, dan daging	1 2 3 4 5
	Lauk-pauk yang disukai anak saya telur dan tahu/tempe	1 2 3 4 5

	Bagaimana pola makan anak	<b>Pernyataan</b>
	Pola makan anak saya teratur, pagi selalu sarapan, siang dan sore selalu makan	1 2 3 4 5
	Pola makan anak saya tidak teratur dan susah makan	1 2 3 4 5
	Pola makan anak saya relatif (kadang-kadang teratur, kadang tidak)	1 2 3 4 5
7	Dana untuk makan terutama dana untuk makan pagi	<b>Pernyataan</b>
a	Persediaan dana untuk keperluan makan pagi terutama untuk sarapan pagi anak sudah dianggarkan	1 2 3 4 5
b	Persediaan dana untuk keperluan makan pagi terutama untuk sarapan pagi anak seadanya tergantung pendapatan	1 2 3 4 5
c	Persediaan dana untuk keperluan makan pagi terutama untuk sarapan pagi anak sudah diperhitungkan sebelumnya (selalu ada)	1 2 3 4 5
8	<b>Kesehatan anak</b>	<b>Pernyataan</b>
a	Kesehatan anak saya mudah terserang penyakit (terlalu peka) dari kecil	1 2 3 4 5
	Kesehatan anak saya pernah menderita sakit yang kronis waktu sebelum sekolah	1 2 3 4 5
	Kesehatan anak saya alergi terhadap makanan tertentu seperti gorengan, sehingga sering batuk	1 2 3 4 5
d	Kesehatan anak saya dari lahir hingga sekarang selalu sehat	1 2 3 4 5
9	<b>Penampilan fisik anak</b>	
a	Anak saya gemuk	1 2 3 4 5
	Anak saya kurus	1 2 3 4 5
	Anak saya sedang	1 2 3 4 5

#### B. Lembar Rekomendasi tentang Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah

Mohon kepada Bapak/Ibu berikan masukan yang berkaitan dengan Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Anda yang duduk di kelas 2 SD di wilayah Kelurahan Pondok Benda kecamatan Pamulang Tangerang Selatan

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....

Tangerang Selatan, September 2014

Terimakasih atas bantuan Bapak/Ibu

**Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar**

I. Penjelasan umum

Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan makan pagi dan jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh anak

II. Materi Wawancara

NO	Kebiasaan sarapan pagi	
I	Jenis Pertanyaan	Jawaban
1	Kamu/Anda biasa makan pagi atau sarapan sebelum berangkat sekolah?	
2	Kalau ya, makanan apa saja yang Kamu/Anda makan?	
3	Kalau tidak biasa sarapan, apa yang kamu/Anda makan ?	
4	Apa kamu/Anda hanya diberi uang untuk jajan/beli makanan oleh orang tuamu?	
II	Makanan kesukaan (yang biasa dikonsumsi anak)	
	Jenis Pertanyaan	Jawaban
1.	Makanan apa yang paling kamu/Anda sukai?	
2	Mengapa kamu/Anda suka pada makanan tersebut?	
3	kamu/Anda sering jajan? Jenis makanan apa yang kamu/Anda beli?	
4	kamu/Anda diberi uang saku berapa setiap hari?	

**Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD Kelas Rendah dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar**

I. Penjelasan umum

Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan makan pagi dan hubungannya dengan kesehatan, dan prestasi belajar siswa di kelas

II. Materi Wawancara

NO	Hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD Kelas Rendah	
	Jenis Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut Bapak/Ibu adakah hubungan antara kebiasaan anak sarapan atau makan pagi sebelum berangkat sekolah dengan kesehatan anak?	
2	Kalau ada mohon jelaskan?	
3	Adakah hubungan antara kebiasaan anak sarapan atau makan pagi sebelum berangkat sekolah dengan prestasi belajar di sekolah?	
4	Kalau ada mohon jelaskan?	
5	Anak yang bagaimana yang memperoleh nilai / prestasi bagus di sekolah?	
6	Apakah nampak penampilan anak yang cukup sarapan paginya dengan yang tidak sama sekali makan atau makan hanya sekedarnya saja?	
7	Menurut Bapak/Ibu adakah hubungan antara tingkat kesehatan dengan prestasi belajar bagi anak usia SD	
8	Apakah terdapat hubungan antara makan pagi dan tingkat kesehatan secara bersama-sama dengan prestasi belajar bagi anak usia SD kelas rendah ?	