



Biogenerasi Vol 10 No 3, 2025
Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi
Universitas Cokroaminoto Palopo
<https://e-journal.my.id/biogenerasi>
e-ISSN 2579-7085



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 3 KLUET UTARA TAHUN 2024**

¹*Zuari, ²T.Alamsyah,

Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: zuarizamzami@gmail.com

DOI : 10.30605/biogenerasi.v10i3.6661

Accepted : 24 Juli 2025 Approved : 18 September 2025 Published : 26 September 2025

Abstract

Academic achievement is one of the indicators of educational success influenced by various factors, including nutritional intake and breakfast habits. Eating breakfast plays an important role in improving concentration and memory, while nutritional knowledge fosters healthy eating habits that support the learning process. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and breakfast habits with academic achievement among students at SMA Negeri 3 Kluet Utara in 2024. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. A total of 80 students from grades X and XI were selected using accidental sampling. The Chi-square test results indicated a significant relationship between nutritional knowledge ($p = 0.002$) and breakfast habits ($p = 0.007$) with academic achievement. Based on these findings, it is recommended that students enhance their nutritional knowledge and maintain regular breakfast habits to support better academic performance.

Keywords : *Nutritional Knowledge, Breakfast Habits, Academic Achievement*

PENDAHULUAN

Prestasi belajar pada anak remaja adalah hasil yang dicapai oleh seorang remaja dalam proses pembelajaran, yang mencerminkan penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal. Capaian akademik siswa bisa diukur melalui beragam indikator, antara lain nilai ujian, hasil pengerjaan tugas baik secara individu maupun kelompok, serta kinerja dalam menyelesaikan proyek pembelajaran, partisipasi dalam kegiatan belajar, dan perkembangan keterampilan lainnya yang relevan dengan tujuan pembelajaran (Rosyid, 2020).

Sarapan memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk memulai berbagai kegiatan, khususnya dalam hal belajar. Anak-anak terbiasa sarapan pagi, itu akan berdampak pada kecerdasan otak mereka, terutama daya ingat mereka, dan dapat meningkatkan prestasi belajar mereka (Masrikhiyah *et al.*, 2020). Tidak sarapan terbukti dapat menimbulkan rasa lelah, kesulitan dalam berkonsentrasi, hingga penurunan prestasi akademis (Kemenkes RI, 2020). Tidak sarapan juga berdampak pada ketidakseimbangan sistem saraf pusat membuat rasa pusing dan badan gemetar sehingga menurunkan gairah belajar (Yuniarsih *et al.*, 2021) hingga beresiko meningkatkan angka obesitas di kemudian hari akibat kecenderungan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dalam jumlah berlebihan di waktu makan berikutnya.

Meningkatnya prevalensi obesitas pada anak perlu menjadi perhatian publik. Obesitas pada anak-anak dan remaja dapat berlangsung hingga dewasa dan dapat menjadi faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif. Meninggalkan sarapan dan mengonsumsi makanan jajanan tinggi kalori dapat menyebabkan obesitas (Mariza, 2013)

Sebagian besar frekuensi sarapan murid adalah 1-2 kali/minggu atau jarang (40,54%). Sedangkan siswa yang selalu sarapan setiap hari hanya sebesar 24,32%. Sebagian besar siswa yang jarang sarapan beralasan tidak sempat, tidak ada yang menyediakan dan tidak selera karena tidak terbiasa (Amalia, 2019). Penelitian lain pada orang dewasa di Malaysia dan Inggris juga menemukan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi sarapan dengan status gizi (Niswah, 2014).

Salah satu faktor yang sangat memengaruhi keberhasilan pertumbuhan dan prestasi belajar pada remaja adalah kecukupan nutrisi. Sarapan pagi adalah elemen krusial dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari dan menjadi bagian dari pedoman gizi seimbang (tiweriy, 2025). Tanpa sarapan yang cukup, otak akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Akibatnya, memiliki kebiasaan sarapan rutin dapat membantu anak sekolah memenuhi kebutuhan nutrisi mereka setiap hari. Hidangan sarapan dapat dipilih dan diatur sesuai keadaan. Namun, akan lebih baik jika termasuk makanan sebagai sumber zat pengatur, pembangun, dan tenaga (Yuniarsih, 2021). Pengetahuan tentang nutrisi dapat membantu kita menjaga pola makan yang teratur, sehingga belajar di sekolah dapat dibantu dengan baik dan kita dapat lebih selektif dalam mengonsumsi makanan (Ruhmanto *et al.*, 2022). Termasuk pola sarapan, Siswa yang memiliki pengetahuan gizi akan lebih menyadari manfaat sarapan dan lebih termotivasi untuk melakukannya secara teratur (Purwanto *et al.*, 2025).

Beberapa Penelitian mengungkapkan bahwa melewatkan waktu sarapan dapat berpengaruh buruk terhadap kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek dan pemusatan perhatian, aritmatika, tugas-tugas memecahkan masalah dan penalaran (Sulaiman, 2021). Sehingga Salah satu cara yang dapat dicapai supaya prestasi belajar tidak terganggu yaitu dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah (Mattiyo, 2022). Kebiasaan sarapan dan pengetahuan akan gizi merupakan beberapa factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar (Hartoyo *et al.*, 2015). Sarapan dianjurkan karena dapat mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak (Iqbal *et al.*, 2015)

Secara umum, WHO (2018) menyatakan bahwa sarapan pagi dapat memberikan kontribusi sebesar 20–25% dari total kebutuhan energi setiap hari, serta memiliki pengaruh yang baik terhadap fungsi otak dan hasil belajar. Selain itu, survei Global School-based Student Health Survey (GSHS) juga menemukan bahwa sekitar 40–50% anak muda di lebih dari 90 negara tidak menikmati sarapan secara teratur, terutama disebabkan

oleh keterbatasan waktu, pola makan, dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan (WHO, 2021).

Menurut data yang dirilis oleh UNESCO, angka prestasi sekolah (APS) di Indonesia menunjukkan tren yang menarik dalam periode 2021 hingga 2024, khususnya untuk anak usia 16-18 tahun. Pada tahun 2021, APS tercatat sebesar 73,09%, yang kemudian sedikit meningkat menjadi 73,15% pada tahun 2022. APS kembali menunjukkan peningkatan dengan angka 73,42% pada tahun 2023. Memasuki tahun 2024, APS mengalami kenaikan yang lebih signifikan, mencapai 74,64% (Depdiknas, 2024).

Sedangkan berdasarkan data angka prestasi sekolah (APS) di Provinsi Aceh menunjukkan tren yang menarik dalam periode 2021 hingga 2024, khususnya untuk anak usia 16-18 tahun. Pada tahun 2021, APS tercatat sebesar 99,67%. Namun pada tahun 2022 hingga 2024 terjadi sedikit penurunan, dengan APS mencapai 99,44% pada tahun 2022, 99,43% pada tahun 2023, dan 99,42% pada tahun 2024.

Berdasarkan data Angka Prestasi Sekolah (APS) di SMA Negeri 3 Kluet Utara pada semester ganjil, tercatat bahwa pada tahun 2022 dari 33 siswa, sebanyak 12 siswa (36,36%) memiliki prestasi belajar baik dan 21 siswa (63,64%) kurang baik. Pada tahun 2023, dari 65 siswa terdapat 21 siswa (32,31%) dengan prestasi baik dan 44 siswa (67,69%) kurang baik. Sementara itu, pada tahun 2024 dari 80 siswa, hanya 21 siswa (26,3%) yang berprestasi baik dan 59 siswa (73,8%) tergolong kurang baik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 orang siswa, dimana 2 di antaranya mengatakan tidak mengetahui

tentang pengetahuan gizi yang seharusnya dimiliki, 4 di antaranya mengatakan sering melewatkan sarapan pagi sebelum ke sekolah, 2 di antaranya mengatakan merasakurang semangat dalam mengikuti pelajaran ketika tidak sarapan, dan 2 di antaranya mengatakan telah memiliki pengetahuan gizi yang baik serta rutin sarapan sebelum memulai kegiatan belajar. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa di salah satu SMA Negeri 3 Kluet Utara dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 3 Kluet Utara.

METODE

Studi ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara pengetahuan gizi serta kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa di SMA Negeri 3 Kluet Utara pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kluet Utara selama bulan Januari hingga Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas X dan XI di sekolah tersebut. Jumlah Siswa/i kelas 1 dan 2 di SMA Negeri 3 Kluet Utara sebanyak 80 orang. Dalam penelitian ini, digunakan total sampling sebagai teknik pengambilan sampel, yang berarti seluruh populasi ikut menjadi responden. Karena jumlah populasi hanya 80 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan, serta data nilai rapor untuk prestasi belajar. Pengolahan data dilakukan melalui uji Chi-square dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan yang didapatkan dari penelitian ini adalah cerminan dari data yang dikumpulkan secara terstruktur dan kemudian dianalisis mengikuti metode yang telah ditentukan sebelumnya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan siswa/siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase %
Baik	62	77,5
Kurang baik	18	22,5
Total	80	100.0

Sumber data primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, dari total 80 responden, mayoritas yaitu 62 orang (77,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan siswa/siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan

Kebiasaan sarapan	Frekuensi	Presentase %
Baik	35	43,8
Kurang baik	45	56,3
Total	80	100.0

Sumber data primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dengan jumlah responden dalam penelitian sebanyak 80 orang didapatkan responden yang tertinggi itu memiliki kebiasaan sarapan kurang baik sebanyak 45 orang (56,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi prestasi belajar siswa/siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan

Prestasi Belajar	Frekuensi	Presentase %
Baik	21	26,3
Kurang baik	59	73,8
Total	80	100.0

Sumber data primer 2025

Berdasarkan 3 tabel diketahui bahwa dengan jumlah responden dalam penelitian sebanyak 80 orang didapatkan responden yang tertinggi itu dengan prestasi yang kurang baik sebanyak 59 orang (73,8%).

Table 4. Hubungan Antara pengetahuan Dengan prestasi belajar Pada siswa/siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan

Pengetahuan	Prestasi belajar						<i>P value</i>
	Baik		Kurang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
Baik	21	33,9	41	66,1	62	100,0	0,002
Kurang	0	0.0	18	100.0	18	100.0	

Berdasarkan Tabel 4, dari 80 responden, sebanyak 41 orang (66,1%) yang memiliki pengetahuan baik justru menunjukkan prestasi belajar yang kurang. Sementara itu, seluruh 18 responden (100%) dengan pengetahuan kurang baik juga memiliki prestasi belajar yang rendah.

Pada tabel tersebut juga ditunjukkan bahwa hasil pengolahan data menggunakan *Chi Square* antara pengetahuan dengan prestasi belajar pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Kluet Utara, Kabupaten Aceh Selatan, perolehan P value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), hipotesis alternatif (H_a) diterima sementara hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan prestasi belajar pada siswa.

Tabel 5. Hubungan Antara kebiasaan sarapan Dengan prestasi belajar Pada siswa/siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan

Kebiasaan Sarapan	Prestasi belajar				Total		<i>P value</i>
	Baik		Kurang				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	15	42,9	20	57,1	35	100,0	0,007
Kurang	6	13,3	39	86,7	45	100,0	

Merujuk pada Tabel 5, dari total 80 responden, tercatat 20 orang (57,1%) yang meskipun memiliki kebiasaan sarapan yang baik, namun menunjukkan prestasi belajar yang masih rendah. Sementara itu, 39

responden (86,7%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik turut berkaitan dengan rendahnya prestasi belajar. Nilai P sebesar 0,007 ($p < 0,05$) dari analisis Chi-square pada tabel tersebut menunjukkan penerimaan

hipotesis alternatif (H_a) dan penolakan hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Kluet Utara, Kabupaten Aceh Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar didapatkan bahwa, sebanyak 80 orang didapatkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik dengan prestasi belajar yang kurang itu sebanyak 41 orang (66,1%). Sebanyak 18 responden (100%) yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik juga menunjukkan prestasi belajar yang rendah. P value sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dari uji statistik menyatakan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan agnes (2017) menyatakan bahwa 32 orang (40,5%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang baik. Kurangnya pengetahuan gizi atau ketidakterampilan penerapan pengetahuan tersebut dalam rutinitas harian dapat mengakibatkan masalah terkait gizi sehingga sangat memengaruhi dalam memilih bahan makanan.

Hasil analisis pada 80 responden menunjukkan bahwa sebanyak 20 siswa (57,1%) yang terbiasa sarapan dengan baik ternyata memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan. Sementara itu, 39 responden (86,7%) dengan kebiasaan sarapan kurang baik juga menunjukkan prestasi belajar yang rendah. Dengan P value 0,007 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar.

Penelitian ini mendukung temuan Amalia et al. (2023) Hal ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa ($p = 0,02$), di mana siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki prestasi belajar lebih baik. Hal ini juga didukung oleh Laila & Altha (2021) yang menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki keterkaitan dengan tingkat pencapaian akademik siswa. Sarapan yang bergizi membantu meningkatkan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori jangka pendek, dan kecepatan berpikir. Dengan kadar glukosa yang stabil, siswa dapat

lebih fokus dan efisien dalam menyerap informasi baru di kelas.

Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak dapat tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk dapat mengikuti semua aktivitas sehingga (Hanim, 2022)

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kluet Utara Tahun 2024. Pengetahuan yang baik dapat mendorong pemilihan makanan sehat, sedangkan kebiasaan sarapan secara teratur dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.

Disarankan kepada siswa untuk lebih meningkatkan pemahaman dan penerapan gizi seimbang serta tidak melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah. Pihak sekolah juga diharapkan dapat berinisiatif mengadakan program edukasi gizi dan kegiatan sarapan bersama sebagai upaya nyata mendukung peningkatan prestasi siswa. Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi pada prestasi belajar, menggunakan pendekatan metodologi yang lebih kompleks.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28-35.
- Kemenkes, R. I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). *Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di kecamatan pedurangan kota semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. I. (2020). Pengaruh kebiasaan sarapan dan status

- gizi remaja terhadap prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23-7.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidnyani, K. R. (2014). Kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas hidup remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2).
- Purwanto, P., Syaputra, A., Adha, A., Diyanto, R., Wahdi, A. H., Salsabilah, S., ... & Lubis, A. E. (2025). Analisis Korelasi Pengetahuan Gizi dengan Pola Sarapan Siswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5(2), 161-170.
- Rosyid, M. Z. (2020). Prestasi Belajar (M. P. Rofiqi, S.Pd.I (Ed.); 2nd Ed.). Lieratsi Nusantara.
- Ruhmanto, D., & Ramadhan, G. E. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa siswi kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 183-191.
- Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448-1459.