

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja

Hayuti Windha Pagiu

Program Studi Profesi Ners STIKES Lakipadada

Nofita Tudang Rombeallo

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Lakipadada

Fera Dwiyanti

Program Studi Profesi Ners STIKES Lakipadada

Nurul Zahira A.N

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Lakipadada

Alamat: Jl. Starda Baru, Pantan, Kec. Makale, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91811

Korespondensi penulis: hayutiwindhapagiu@gmail.com

Abstract. *Introduction: Children's growth and development and learning achievements require adequate nutritional intake by eating breakfast or what is usually called breakfast. Research objective: To determine the relationship between breakfast habits and nutritional status with student learning achievement at SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, Gandang Batu Sillanan District, Tana Toraja Regency. Research method: This research method is descriptive correlational with a cross sectional approach, the sample size is 37 respondents. represents the population. This sampling technique is Proportional Stratified Random Sampling. Data was collected using a questionnaire and tested statistically. Research results: From the results of this research, the majority of respondents were female, 21 students (56.8%), the majority of respondents were 10 years old, 12 students (32.4%). The majority of respondents with good breakfast habits were 19 students (51.4%), the majority of respondents with good nutritional status were 19 students (51.4%) and the majority of respondents with good performance were 25 students (67.6%). The results of the Fisher's exact test statistical test showed that there was no relationship between breakfast habits and learning achievement with a p -value = 0.528 and it was found that there was a relationship between nutritional status and learning achievement with a p -value = 0.033. Conclusion: Based on the research results, it was concluded that there was no relationship breakfast habits and learning achievement. There is a relationship between nutritional status and learning achievement of students at SDN 345 Kaduaja, Deata Deata Castle, Gandang Batu Sillanan subdistrict, Tana Toraja Regency. It is recommended that students meet their nutritional needs by eating healthy and balanced foods.*

Key words: *breakfast habits, learning achievement, nutritional status*

Abstrak. *Pendahuluan : Tumbuh kembangan anak serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai dengan cara makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja. Metode penelitian : Metode penelitian ini yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional, jumlah sampel 37 responden yang mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel ini adalah *Propotional Stratified Random Sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner dan diuji secara statistik. Hasil penelitian : Dari hasil penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 21 siswa (56,8%), mayoritas responden berumur 10 tahun 12 siswa (32,4%). Mayoritas responden dengan kebiasaan sarapan baik 19 siswa (51,4%), mayoritas responden dengan status gizi baik 19 siswa (51,4%) dan mayoritas responden dengan prestasi baik 25 siswa (67,6%). Hasil uji statistik *Fisher's exact Test* didapatkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan hasil p -value= 0,528 dan didapatkan ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dengan hasil p -value= 0,033. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dan Ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja. Disarankan kepada siswa untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan makan makanan yang sehat dan seimbang.*

Kata kunci: *kebiasaan sarapan, prestasi belajar, status gizi*

LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi penerus pembangunan di Indonesia. Tumbuh kembangan anak sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Peningkatan prestasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara. Salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan (Fitriana, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh *UNICEF* (2018) menunjukkan bahwa 49 juta anak diseluruh dunia dalam keadaan *wasting* (gizi kurang), di antaranya di Asia Tenggara menunjukkan presentase tertinggi dengan 15,2%. Sedangkan angka anak gemuk meningkat drastis di Asia antara 2000-2018, dimana Indonesia mempunyai presentase tinggi anak *overweight* (10-15%), (*UNICEF*, 2018) dalam Conteau (2020). Sementara itu, hasil survei Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa tiga dari lima anak Indonesia mengalami malnutrisi. Hasil survei menunjukkan sekitar 9,2% anak mempunyai gizi kurang (kurus atau sangat kurus) sedangkan 20% anak umur 5-12 tahun di Indonesia mengalami status gizi (gemuk atau obesitas) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) dalam Conteau (2020).

Menurut data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) dalam Tetriandwid (2020), prevalensi status gizi (TB/U) pada anak usia sekolah (umur 5-12 tahun), Provinsi Sulawesi Selatan sangat pendek 5,84%, pendek 20,21%, normal 73,95%. Sedangkan, Kabupaten/kota Tana Toraja sangat pendek 9,37%, pendek 24,30%, normal 66,33%.

SDN 345 KADUAJA terletak di Benteng Deata, Kec. Gandang Batu Sillanan, Kab. Tana Toraja, Sulawesi Selatan dengan jumlah siswa sebanyak 104, yang terdiri dari 52 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan tahun ajaran 2021/2022. Dari hasil wawancara saya dengan salah satu guru mengatakan bahwa kebanyakan anak tidak sarapan pagi, tetapi lebih memilih jajan disekolah, dan tidak ada siswa yang membawa bekal dari rumah. Keadaan siswa dengan pemantauan status gizi yaitu kebanyakan siswa yang berbadan kurus dan ada 1 siswa yang *stunting*, ada juga pemantauan tumbuh kembang anak dari Puskesmas, sedangkan menurut pemantauan prestasi banyak siswa yang tidak tuntas dalam mata pelajaran.

Selain sarapan untuk mempertahankan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif yang ideal perlu dijaga dan diperhatikan kesehatan anak dalam hal ini asupan gizi yang masuk kedalam tubuh mereka. Apabila tubuh anak tidak terpenuhi kebutuhan gizinya maka dapat mempengaruhi status gizi mereka. Jika hal ini berlangsung terus menerus akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang menyebabkan ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan

kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, menurunkan daya tahan dan meningkatkan kesakitan serta kematian. Dalam Widya Karya Pangan dan Gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah, sakit-sakitan sehingga anak seringkali absen serta mengalami kesulitan mengikuti dan memahami pelajaran dan berdampak pada hasil belajar mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan juga tingkat kecerdasan yang baik. Sebaliknya, status gizi yang buruk, mudah terserang penyakit dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah berkurang (Hoata dkk, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gede dkk (2022), presentase sarapan pagi anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata baik yaitu 34 orang 83%. Kategori konsentrasi belajar anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata baik yaitu 31 orang 76% yang terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $p = 0,001$.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Murjani dkk (2019), berdasarkan uji kolerasi *Spearman's Rank* diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 61, kemudian nilai *P-Value* adalah 0,002 yang berarti nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah, Kecamatan Kusan Hilir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianti dkk (2018), berdasarkan hasil analisis statistik hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta menggunakan metode penelitian *cross-sectional* hasil penelitian diperoleh nilai $p = 1000$, yang berarti tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hoata (2021), dari hasil statistik dengan menggunakan *Chi-Square Test* diperoleh bahwa nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SD Kartika VII-1. Sedangkan analisis pada status gizi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT/U) kategori sangat kurus $p = 0,941$, sedangkan kategori kurus, normal, gemuk, dan obesitas memiliki nilai p yang sama yaitu $p = 1,000$. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara status gizi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT/U) dengan prestasi belajar pada siswa SD Kartika VII-1.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lasidi dkk (2018), terdapat 23 responden berada pada kategori status gizi kurang dan 23 responden berada pada kategori kualitas sarapan pagi yang cukup dan 25 responden berada pada kategori nilai C atau kurang dengan menggunakan

uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar di SD 21 Manado dimana nilai signifikan 0,004 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dan ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri 21 Manado dimana nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SDN 345 KADUAJA, BENTENG DEATA, KECAMATAN GANDANG BATU SILLANAN, KABUPATEN TANA TORAJA”.

KAJIAN TEORITIS

Kebiasaan sarapan adalah kegiatan makan rutin di pagi hari yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi didalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas disekolah” (Wiarto, 2013) dalam Jiwaning Basuki (2019). “Sarapan merupakan kegiatan mengkonsumsi makanan pada waktu pagi hari sebelum seseorang beraktivitas. Dengan demikian, sarapan dapat di artikan sebagai kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari yang rutin dilakukan seseorang sebelum melakukan aktivitas pada pagi hari dan merupakan salah satu pola hidup sehat bergizi seimbang untuk anak sekolah”, (Khomsan, 2013 dalam Mustikaningtyas, 2019).

Sarapan merupakan aktivitas yang harus dipenuhi oleh semua manusia karena makan hanya memberikan energi untuk melakukan aktivitas hidup. Sarapan sangat penting untuk menunjang aktivitasnya. Apalagi saat kita berada di sekolah, energi yang kita butuhkan untuk belajar sangat bergantung pada asupan gizi kita dari makanan yang kita makan. Akibatnya, anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang fokus dalam belajar. (R.E. Kleinman, 2003 dalam Mustikaningtyas, 2019).

Kelompok seperti anak sekolah memiliki kebutuhan gizi yang seringkali sulit dipenuhi dalam makanan sehari-harinya, di antaranya masalah sarapan dan jajan. Kelompok usia sekolah dasar biasanya sangat perhatian dan sibuk di luar rumah, sehingga mereka sering lupa sarapan karena terburu-buru ke sekolah, dan anak-anak tidak sempat dibuatkan oleh orang tuanya. dari Sarapan pagi sangat penting untuk mempermudah mengambil kelas sekolah, (Syahrul, 1991 dalam Mustikaningtyas, 2019).

Gizi (*nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan

metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi, (Supariasa dkk, 2016 dalam Deby, 2019).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi ditentukan oleh dua hal, yaitu terpenuhinya dari makanan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh dan peranan faktor-faktor yang menentukan besarnya kebutuhan, penyerapan, dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, (Suharsa, 2016 dalam Deby, 2019).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satu yang sering digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), (Sasmito, 2015 dalam Deby, 2019).

Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung dari gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik, (Chikhungu *et al.*, 2014) dalam Deby (2019).

Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik, dan sosial termasuk bencana alam, yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status anak, (Santoso *et al.*, 2014) dalam Deby (2019).

Zat gizi atau Nutrisi adalah zat pada makanan yang dibutuhkan oleh organisme untuk pertumbuhan dan perkembangan yang di manfaatkan secara langsung oleh tubuh (Zaenuddin, 2021).

Menurut Rika Pangesti (2021), ada enam zat yang dibutuhkan tubuh manusia, meliputi karbohidrat menjadi zat yang diperlukan oleh tubuh sebagai penyedia energi untuk semua sel dan jaringan dalam tubuh. Karbohidrat terkandung dalam nasi, pasta, dan roti, lemak memberi tubuh energi dan dapat membantu menjalankan berbagai fungsi tubuh membutuhkan lemak sehat untuk menjaga kesehatan yang optimal, Protein adalah zat yang diperlukan tubuh untuk mengoptimalkan fungsi setiap sel dalam tubuh. Protein juga berfungsi untuk memastikan

pertumbuhan dan perkembangan otot, tulang, rambut, dan kulit. Selain itu protein juga berfungsi sebagai sumber bahan bakar untuk sel dan jaringan yang dibutuhkan tubuh, vitamin zat gizi mikro yang berperan bagi kesehatan, seperti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu mencegah atau menunda kanker tertentu seperti kanker prostat, menguatkan tulang dan gigi, membantu penyerapan kalsium, menjaga kesehatan kulit hingga membantu tubuh memetabolisme protein dan karbohidrat, dan mineral menjadi salah satu zat yang diperlukan oleh tubuh manusia karena tubuh membutuhkan keseimbangan mineral dari kedua kelompok untuk kesehatan yang optimal seperti kalsium, magnesium, sulfur, kalium, hingga sodium dapat membantu kesehatan kulit, rambut serta kuku dan juga keseimbangan kadar air, serta air juga merupakan zat gizi yang penting dibutuhkan oleh seseorang, karena tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air dan setiap sel membutuhkan air untuk menjalankan fungsinya.

Menurut Alristina dkk (2021), kekurangan gizi akibat kuantitas dan kualitas makanan kurang memenuhi kebutuhan tubuh harian dapat menyebabkan gangguan pada proses-proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, perilaku sehat. Sedangkan akibat dari kelebihan gizi pada proses tubuh yaitu Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan dalam jaringan dalam bentuk lemak dan masalah gizi lebih yang menyebabkan kegemukan atau obesitas yang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti Hipertensi, Diabetes melitus, Jantung koroner, penyakit Hati, dan penyakit Kantung empedu.

Status gizi pada manusia dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu anak usia dibawah 5 tahun Indikator yang bisa dipakai untuk anak usia dibawah 5 tahun adalah berat badan terhadap umur (BB/U), tinggi badan terhadap umur (TB/U), dan berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Anak usia 5-18 tahun mengalami banyak pertumbuhan dan perkembangan fungsi tubuhnya. Kita bisa mengetahui status gizi anak di usia ini dengan indikator, tinggi badan terhadap umur (TB/U) dan indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U). Pada orang dewasa berumur lebih dari 18 tahun, hanya perlu menghitung indeks massa tubuh (IMT). IMT adalah indikator yang diambil berdasarkan lemak tubuh dan komposisi tubuh lainnya selain lemak, misalnya seperti tulang dan air. Kita dapat mengukur IMT dengan membagi berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan (dalam dikuadratkan) (Alristina, dkk, 2021).

Menurut Alristina, dkk (2021), Pedoman Umum Gizi Seimbang disebut juga Pedoman Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari yang harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang sesuai kelompok umurnya.

Secara garis besar terdapat dua cara melakukan penilaian status gizi (Utami, 2021), Penilaian status gizi langsung meliputi Antropometri, Pemeriksaan fisik, pemeriksaan klinis,

pemeriksaan biokimia, dan pemeriksaan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, pengukuran faktor ekologi, dan statistik vital.

Meskipun pertumbuhan tidak secepat masa remaja dan bayi, anak usia sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang terpenuhi. Selain itu, pola makan anak perlu mendapat pendampingan dari orang tua, terlebih disekolah anak-anak dapat bebas mengonsumsi makanan dan minuman tanpa pengawasan yang baik. Asupan zat gizi yang diperoleh dari sumber energi bagi aktivitas meningkat, sumber protein sebagai pendukung tumbuh kembang, lemak sebagai cadangan energi dan pembentukan hormon, vitamin, dan mineral untuk meregulasi metabolisme dalam tubuh. Asupan gizi yang optimal juga mendukung terciptanya kekebalan tubuh yang maksimal bagi anak sehingga, tidak mudah terserang penyakit infeksi (Afifah dkk, 2022).

Kebutuhan energi dan zat gizi mikro lainnya seperti karbohidrat, protein, serta lemak meningkat seiring bertambahnya pertumbuhan, perkembangan, serta aktifitas fisik anak. Zat gizi mikro lainnya juga mengalami peningkatan seperti Vitamin A,B,C,E, dan K, serta mineral seperti magnesium, besi, seng, kalsium, dan fosfor (Afifah, 2021).

Mulai usia 10-12 tahun, terlihat perbedaan kebutuhan zat gizi pada anak laki-laki dan perempuan. Menjelang pubertas, kebutuhan zat gizi anak laki-laki lebih besar dibandingkan anak perempuan seiring dengan peningkatan aktivitas fisik. Akan tetapi, kebutuhan zat gizi anak perempuan meningkat pada zat besi dan protein utamanya. Hal ini karena untuk mempersiapkan masa menstruasi pada masa remaja. Menstruasi ditandai dengan kehilangan darah yang cukup banyak, sehingga asupan protein dan zat besi yang meningkat dibutuhkan untuk regenerasi dan mengganti sel-sel darah merah yang hilang (Afifah, 2021).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi belajar diartikan sebagai penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang lazim ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan guru. Menurut CDC (2014) dalam Deby (2019), prestasi belajar (*academic performance*) merupakan salah satu parameter yang diperlukan dalam menilai pencapaian proses belajar-mengajar (*academic achievement*).

Pencapaian proses belajar-mengajar terdiri atas tiga komponen, yaitu Deby (2019) prestasi belajar (*academic performance*) yang dapat dinilai melalui peringkat siswa dikelas, hasil tes/ujian yang terstandarisasi, dan persentase kelulusan, perilaku dalam proses belajar-mengajar (*edication behavior*) yang dapat dinilai melalui kehadiran, persentase *dropout*, dan masalah perilaku di sekolah, dan kemampuan kognitif dan sikap siswa (*student's cognitive skills and attitudes*) yang dapat dinilai melalui kemampuan berkonsentrasi, memori atau daya ingat, dan *mood* dalam proses belajar-mengajar.

Menurut Dalyono (2015) dalam Deby (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu Faktor internal, meliputi Status gizi, di mana jika asupan makanan kurang akan terjadi status gizi rendah sehingga mengakibatkan depresi jaringan otak yang menyebabkan terjadinya perubahan biokimia otak kemudian terjadi perubahan anatomi otak sehingga fungsi otak terganggu. Kekurangan gizi juga berdampak pada aktivitas dalam proses belajar yang mengakibatkan siswa lesu, mudah letih, lelah, hambatan pertumbuhan sehingga dapat menurunkan daya ingat dan konsentrasi, Kesehatan, di mana dengan menjaga kesehatan merupakan hal yang harus dijaga agar kondisi badan tetap kuat, pikiran selalu segar dan semangat dalam melaksanakan kegiatan belajar untuk meraih prestasi, Inteligensi dan bakat, di mana kedua aspek inteligensi dan bakat memiliki pengaruh terhadap kemampuan belajar. Seseorang yang memiliki inteligensi dan bakat dalam suatu bidang yang dipelajari, maka proses belajarnya akan lancar, Minat dan motivasi yang merupakan daya tarik yang timbul baik dari luar dan dari dalam hati. Motivasi merupakan daya penggerak atau pendorong untuk melakukan sesuatu, Cara belajar mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Belajar perlu memperhatikan teknik belajar, kondisi psikologi kesehatan jasmani dan rohani, hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar.

Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu Keluarga, di mana Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup atau kurang perhatian dan bimbingan orang tua, hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar anak, Sekolah di mana tingkat keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh keadaan sekolah. Seperti kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum, keadaan fasilitas, keadaan jumlah ruangan, jumlah siswa perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah, dan faktor masyarakat, di mana prestasi belajar dapat mempengaruhi keadaan masyarakat. Yang terdiri dari orang-orang yang berpendidikan dan moralnya baik, hal ini akan mendorong anak agar lebih giat belajar, serta faktor Lingkungan sekitar yakni Keadaan lingkungan tempat tinggal, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim dan sebagainya juga dapat mempengaruhi prestasi belajar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *adalah penelitian deskriptif korelasional*, dengan menggunakan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mencari hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang bersekolah di SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja yang berjumlah 104 siswa. Sampel

dalam penelitian ini adalah sebagian siswa yang berprestasi dan kurang berprestasi di SDN 324 Kaduaja, Benteng Deata, Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini Adalah *Propotional Stratified Random Sampling* Dengan jumlah seluruh sampel dalam penelitian ini adalah 82 responden pada kelas IV, V, dan VI dengan mempertimbangkan kriteria inklusi yakni Siswa kelas 4,5 dan 6, Dapat membaca dan menulis, Bersedia menjadi responden, dan Sehat jasmani dan rohani serta krteria eksklusi yakni siswa yang tidak dapat membaca dan menulis, siswa yang menolak menjadi responden dan siswa yang dalam keadaan sakit dan tidak hadir di sekolah saat penelitian dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Karakteristik Demografi Responden

1) Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	16	43,2%
Perempuan	21	56,8%
Total	37	100%

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 37 siswa, jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 siswa (43,2%), dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 siswa (56,8%).

2) Karakteristik berdasarkan umur

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Umur Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja

Umur	Frekuensi	%
9	10	27,0%
10	12	32,4%
11	8	21,6%
12	7	18,9%

Total	37	100%
--------------	-----------	-------------

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa dari responden sebanyak 37 siswa frekuensi umurnya yaitu 9 tahun sebanyak 10 siswa (27,0%), 10 tahun sebanyak 12 siswa (32,4%), 11 tahun sebanyak 8 siswa (21,6%), dan umur 12 tahun sebanyak 7 siswa (18,9%).

2. Karakteristik berdasarkan kebiasaan sarapan

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan
Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten
Tana Toraja.**

Kebiasaan sarapan	Frekuensi	%
Baik	19	51,4%
Cukup	17	45,9%
Kurang	1	2,7%
Total	37	100%

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas dari jumlah responden 37 orang dengan variabel kebiasaan sarapan, baik berjumlah 19 siswa (51,4%), cukup berjumlah 17 siswa (45,9%), kurang berjumlah 1 siswa (2,7%).

3. Karakteristik berdasarkan status gizi

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Status Gizi
Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan
Kabupaten Tana Toraja.**

status gizi	Frekuensi	%
Baik	19	51,4%
Cukup	17	45,9%
Kurang	1	2,7%
Total	37	100%

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 diatas dari jumlah responden 37 siswa dengan variabel status gizi, kurus berjumlah 1 siswa (2,7%), normal berjumlah 26 siswa (70,3%), gemuk berjumlah 7 siswa (18,9%), obesitas berjumlah 3 siswa (8,1%).

4. Karakteristik berdasarkan prestasi belajar

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan

Kabupaten Tana Toraja

Prestasi belajar	Frekuensi	%
Baik	25	67,6%
kurang	12	32,4%
Total	37	100%

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 5 diatas dari jumlah responden 37 siswa dengan variabel prestasi belajar, baik berjumlah 23 siswa (62,2%), cukup 14 siswa (37,8%).

1. Analisa Bivariat

1) Hubungan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar

Tabel 6 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja

Kebiasaan sarapan	Prestasi belajar				Total		P
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	N	%			
Baik	11	29,7%	8	21,6%	19	51,4%	0,528
Cukup	13	35,1%	4	10,8%	17	45,9%	
Kurang	1	2,7%	0	0,0%	1	2,7%	
Total	25	67,6%	12	32,4%	37	100,0%	

Sumber : Data sekunder, 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 37 responden terdapat 19 siswa (51,4%) dengan kebiasaan sarapan baik, dimana ada 11 siswa (29,7%) dengan prestasi belajar baik dan 8 siswa (21,6%) dengan prestasi belajar kurang. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan cukup berjumlah 17 siswa (45,9%), dimana ada 13 siswa (35,1%) dengan prestasi belajar baik dan 4 siswa (10,8%) dengan prestasi belajar kurang. Kemudian siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kurang berjumlah 1 siswa (2,7%) dengan prestasi belajar baik 1 siswa (2,7%) dan 0 siswa (0,0%) dengan prestasi belajar cukup. Setelah dilakukan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,528 > \alpha =0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa hipotesa ditolak yaitu tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

2) Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Tabel 7. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

Status gizi	Prestasi belajar				Total		P
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	n	%			
Kurus	1	2,7%	0	0,0%	1	2,7%	0,033%
Normal	20	54,1%	6	16,2%	26	70,3%	
Gemuk	4	10,8%	3	8,1%	7	18,9%	
Obesitas	0	0,0%	3	8,1%	3	8,1%	
Total	25	67,6%	12	32,4%	37	100%	

Sumber data : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 37 responden terdapat 1 siswa (2,7%) dengan status gizi kurus, dimana ada 1 siswa (2,7%) dengan prestasi belajar baik dan 0 siswa (0,0%) siswa dengan prestasi kurang. Siswa dengan status gizi normal ada 26 siswa (70,3%) dimana ada 20 siswa (54,1%) dengan prestasi belajar baik dan 6 siswa (16,2%) dengan prestasi belajar kurang. Siswa dengan status gizi gemuk ada 7 siswa (18,9%) dengan 4 siswa (10,8%) dan 3 siswa (8,1%) dengan prestasi belajar cukup. Kemudian siswa dengan status gizi obesitas ada 3 siswa (8,1%) dimana ada 0 siswa (0,0%) dengan prestasi belajar baik dan ada 3 siswa (8,1%) dengan prestasi belajar cukup. Setelah dilakukan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,033 > \alpha =0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa hipotesa diterima yaitu ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Kebiasaan sarapan

Berdasarkan tabel 4. dari total 37 responden, menunjukkan kebiasaan sarapan baik berjumlah 19 siswa (51,4%), cukup berjumlah 17 siswa (45,9%), dan kurang berjumlah 1 siswa (2,7%).

Anak-anak yang seringkali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan karena perut yang kosong tidak memiliki energi (Hartono, 2009 dalam Zhafirah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah, Nurlailie (2019), tentang hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa siswa kelas III mi al-hikmah pasar minggu. Menunjukkan bahwa kategori kebiasaan sarapan baik

berjumlah 32 siswa (71,1%), cukup berjumlah 12 siswa (26,7%) dan kurang berjumlah 1 siswa (2,2%).

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajan diluar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan (Masrikhiyah, 2020).

Menurut Novianti, Retno Dewi (2018), masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya kembali mempengaruhi prestasi belajar anak.

2. Status gizi

Penilaian status gizi dalam penelitian ini menggunakan penilaian secara antropometri gizi. Dalam penelitian ini, indeks yang digunakan adalah IMT/U. Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan status gizi baik berjumlah 19 siswa (51,4%), cukup berjumlah 17 siswa (45,9%) dan kurang berjumlah 1 siswa (2,7%). Dalam keadaan normal, pertumbuhan berat badan akan seimbang dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu (Deby, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Deby (2019), Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 Dan 5 Di SDN 146 Marinding Kecamatan Mangkendek Tana Toraja. Menunjukkan bahwa status gizi baik berjumlah 42 siswa (77,8%) dan status gizi kurang berjumlah 12 siswa (22,2%).

Kekurangan gizi terutama pada masa *golden* (3 tahun), akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Hal ini mengakibatkan ketidak mampuan otak berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan terganggu, badan lebih kecil, jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak matangan serta ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan (Khomsan, 2014 dalam Deby, 2019)

3. Prestasi belajar

Penilaian prestasi belajar pada penelitian ini dilihat peringkat di rapor setiap siswa, berdasarkan tabel 6. menunjukkan prestasi belajar baik berjumlah 19 siswa (51,4%) dan

cukup berjumlah 17 siswa (45,9%). Prestasi belajar merupakan indikator pencapaian keberhasilan dalam proses pembelajaran yang ditetapkan dalam bentuk skor atau nilai (Deby, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Deby (2019), Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 Dan 5 Di SDN 146 Marinding Kecamatan Mangkendek Tana Toraja. Menyatakan bahwa prestasi belajar baik berjumlah 36 siswa (66,7%) dan prestasi belajar kurang berjumlah 18 siswa (33,3%).

Menurut Novianti (2018), Prestasi belajar penting bagi siswa, karena prestasi belajar akan menentukan kemampuan siswa dan menentukan naik tidaknya siswa ketingkat yang lebih tinggi. Prestasi adalah bukti keberhasilan usaha yang dapat dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah (Sardiman, 2002 dalam Novianti 2018)

4. Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar

Uji hipotesis kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa menggunakan uji *Chi-square*, berdasarkan tabel 7. diperoleh nilai $p=0,528 > \alpha=0,05$ hasil ini menunjukan bahwa hipotesa ditolak dan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Novianti (2018), hasil uji statistik menggunakan *Fisher Exact* diperoleh nilai $p = 1,000$ tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lasidi dkk (2018) tidak sejalan dengan penelitian ini, yaitu terdapat 23 responden berada pada kategori status gizi kurang dan 23 responden berada pada kategori kualitas sarapan pagi yang cukup dan 25 responden berada pada kategori nilai C atau kurang dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri 21 Manado dimana nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Murjani dkk (2019), berdasarkan uji kolerasi *Spearman's Rank* diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 61, kemudian nilai *P-Value* adalah 0,002 yang berarti nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah, Kecamatan Kusan Hilir.

Sarapan pagi bukanlah satu-satunya yang mempengaruhi prestasi belajar. Menurut penelitian Satya (2012) di SD Negeri 32 Beurawe Banda Aceh menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah keluarga. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama, tetapi juga sebagai faktor penyebab kesulitan belajar diantaranya cara mendidik anak, hubungan dan bimbingan orang tua dengan anak, suasana rumah dan keadaan ekonomi keluarga (Novianti, 2018).

Menurut Novianti (2018), faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: faktor psikologis (bersifat rohaniah) meliputi motivasi dan kecerdasan, motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar, faktor fisiologis (bersifat jasmaniah) diantaranya yaitu status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, persediaan pangan keluarga, pola konsumsi makanan keluarga, zat gizi dalam makanan serta pendapatan keluarga, nutrisi memegang peranan penting untuk meningkatkan kemampuan belajar).

Sedangkan faktor eksternal diantaranya: faktor sosial, antara lain guru, keluarga (orang tua), teman, ekonomi, pendidikan orang tua, sekolah dan masyarakat sekitar, faktor non sosial meliputi lingkungan fisik sekolah dan tempat tinggal, suara, pencahayaan, desain belajar dan les.

5. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Uji hipotesis status gizi dengan prestasi belajar menggunakan uji Chi-square, berdasarkan tabel 7. diperoleh nilai $p=0,033 < \alpha = 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa hipotesa diterima yaitu ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja.

Jika asupan makanan kurang akan terjadi status gizi rendah sehingga mengakibatkan depresi jaringan otak yang menyebabkan terjadinya perubahan biokimia otak kemudian terjadi perubahan anatomi otak sehingga fungsi otak terganggu (Dalyono, 2015 dalam Deby, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Fauzan, Muhammad Ariq (2020), Hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada anak SDN 13 Teluk Pandan. Yang menyatakan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,039$ ($p < 0,05$), yang artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada anak SDN 13 Teluk Pandan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lasidi dkk (2018), terdapat 23 responden berada pada kategori status gizi kurang dan 23 responden berada pada kategori kualitas sarapan pagi yang cukup dan 25 responden berada pada kategori nilai C atau kurang dengan

menggunakan uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar di SD 21 Manado dimana nilai signifikan 0,004 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Menurut penelitian oleh Fauzan, Muhammad Ariq (2020), makin baiknya status gizi anak akan menyebabkan prestasi belajar anak semakin baik. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas perkembangan dan pertumbuhan anak. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas pendidikan anak ditandai di sekolahnya. Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein maupun zat gizi lainnya khususnya zat besi, dalam metabolisme tubuh berperan dalam proses berpikir atau proses penalaran serta daya konsentrasi dan sangat berkaitan erat dengan efesiensi belajar seorang anak. Dengan keadaan gizi yang baik diharapkan berdampak pada prestasi belajar yang baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja dengan *p-value* 0,528 , dan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN 345 Kaduaja, Benteng Deata, kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja dengan *p-value* 0,033.

Saran

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah bagi siswa, diharapkan untuk tetap rutin sarapan setiap hari dengan menu yang beragam, dan jumlah yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, sehingga tetap fokus dan konsentrasi selama proses pembelajaran, bagi sekolah diharapkan dapat melakukan sosialisasi bagi orang tua/wali siswa tentang pentingnya sarapan untuk memelihara ketahanan tubuh dan membantu siswa untuk tetap berkonsentrasi. Selain itu, pihak sekolah juga dapat bekerja sama dengan orang tua untuk memberi pengetahuan tentang mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, serta terus mengontrol dan memberikan motivasi belajar pada anak dan menjadikan prestasi belajar sebagai tanggung jawab bersama, dan Bagi peneliti selanjutnya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang lebih lengkap terkait hal-hal yang mempengaruhi

prestasi anak seperti data terkait faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar.

DAFTAR REFERENSI

- Alristina, Arie Dewi., Rossa Kurnia Ethasari., Rizky Dzariyani Laili., Dewinta Hayudanti. 2021, *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*, Jawa Tengah, CV. Sarnu Untung.
- Afifah, Choirul Anna Nur., Amalia Ruhana., Cleonara Yanuar Dini., Satwika Arya Pratama. 2022, *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jawa Timur, Deepublish
- Basuki, Jiwaning. 2019, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Karangayar*, [Skripsi], Surakarta, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Couteau, Joseph Izwardha. (2020), *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Ibu Dengan Status Gizi Anak Sd Budaya Wacana Yogyakarta*, [Skripsi], Yogyakarta, Universitas Kristen Duta Wacana.
- Deby, Nilmasari. 2019, *Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 Dan 5 Di SDN 146 Marinding Kecamatan Mangkendek Tana Toraja*, [Skripsi], Tana Toraja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Lakipadada.
- Fauzan, Muhammad Fariq., Yesi Nurmalasari., & Anggunan. 2020, Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak SDN 13 Teluk Pandan, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10 (1) : 107
- Fitriana, Tyas Asri. 2020, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak*, [skripsi], Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gede, Desak Yenny Apriani., Desak Made Firsia Sastra Putri., & I Made Mahadiva Adnyana. 2022, Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyenggading, *Jurnal Medika Usada*, 5 (1) : 16-17.
- Hoata, Aprillia Tamitha., I Wayan Gede Sutadarma., & Ni Nyoman Ayu Dewi. 2021, Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Medika Udayana*, 10 (1) : 54.
- Lasidi, Oktivani Devi., Adrian Umboh., Yudi Ismanto. 2018, Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Dan V Di SD Negeri 21 Manado, *Jurnal Keperawatan*, 6 (1) : 1.
- Novianti, Retno Dewi., Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati. 2018, Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, *Jurnal Media Publikasi Penelitian*, 16 (1) : 62.
- Mustika Ningtyas, Juwita. 2018, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 10 Mangunharjo Kota Probolinggo*, [Skripsi], Malang, Universitas Muhammadiyah Malang

- Pangesti, Rika. 2021, 6 zat yang diperlukan tubuh manusia, siswa tahu apa saja?, (online), www.detik.com, diakses 21 desember 2021.
- Tetrianwid, Rian. 2020, *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Selatan, Tana Toraja*, (Online), Www.litbang.kemkes.go.id, Diakses 22 Januari 2020.
- Utami, Nurintan. 2021, *Kebutuhan Zat Gizi dan Penilaian Status Gizi*, (Online), www.researchgate.net, diakses 10 Jun 2021.
- Zaenuddin. 2021, *Pengertian Gizi Dan Zat Gizi*, (Online), www.artikelsiana.com, Diakses 15 September 2021.
- Zhafirah, Nurlailie. 2019, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu*, [Skripsi], Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.