

**Jurnal Kesehatan Primer**

Vol 4, No.1 Juni 2019, pp. 55-62

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp>

## The Relationship between Breakfast Habit and Waingapu Nursing Study Program Student Achievement

### Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu

Fransiska Ima Ramwi Robaka<sup>1</sup>, Yosephina E.S.Gunawan<sup>2</sup>, Maria Kareri Hara<sup>3</sup><sup>1</sup> RS Kristen Lendemoripa Waikabubak<sup>2,3</sup> Program Studi Keperawatan Waingapu, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: ayurobaka28@gmail.com

**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**Received date: March 8<sup>th</sup>, 2019Revised date: April 20<sup>th</sup>, 2019Accepted date: May 17<sup>th</sup>, 2019**Keywords:**

Breakfast

Learning Achievement

Students

**ABSTARCT/ABSTRAK**

**Background:** Breakfast is described as the most important meal of the day. Breakfast is associated with the learning process and the learning achievement index in school because breakfast has an influence on the ability of the kongnitif. This study aims to determine the relationship of breakfast habits with student achievement in the Nursing Study Program in Waingapu. **Method:** the research design used was a pre-experimental design with cross sectional design. A sample of 171 respondents was taken using the stratified simple random sampling method. Data were collected using a questionnaire and student study results (semester IP) and analyzed using chi squre analysis techniques. **Results:** More than half of students who have breakfast habits every day have good achievements of 90 students (52.63%), there are no students who have the habit of occasionally having breakfast and not having breakfast that has very good performance. The coefficient for the relationship of breakfast habits with learning achievement of -0.144 and a significance of 0.118. **Conclusion:** there is no relationship between breakfast habits (P= 0.107) with learning achievement (P = 0.018) in Waingapu Nursing Study Program students.

---

**Kata Kunci:**

Sarapan  
Prestasi Belajar  
Mahasiswa

**Latar Belakang:** Sarapan pagi digambarkan sebagai waktu makan yang terpenting dalam sehari. Sarapan Pagi dikaitkan dengan proses belajar dan indeks prestasi belajar di sekolah karena sarapan memberikan pengaruh terhadap kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu. **Metode:** desain penelitian yang digunakan adalah praeksperimental dengan rancangan *cross sectional*. Sampel berjumlah 171 responden yang diambil menggunakan metode *stratified simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan hasil studi mahasiswa (IP semester) dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *chi square*. **Hasil:** lebih dari separuh mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari mempunyai prestasi baik sebanyak 90 mahasiswa (52.63%), tidak ada mahasiswa yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan dan tidak sarapan yang mempunyai prestasi sangat baik. Koefisien untuk hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar sebesar -0,144 dan signifikansi sebesar 0,118. **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan ( $P=0,107$ ) dengan prestasi belajar ( $P=0,018$ ) pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu.

Copyright © 2019 Jurnal Kesehatan Primer  
All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

Fransiska Ima Ramwi Robaka  
RS Kristen Lendemoripa Waikabubak  
Email: ayurobaka28@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi. Demikian pula halnya yang disampaikan Khomsan (2010) bahwa sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor (IPB) sekaligus Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia Prof Hardinsyah mengatakan, sarapan atau kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian dari gizi seimbang untuk hidup sehat, bugar, aktif, dan cerdas. Bagi orang tua khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah 59% sulit membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan, 19% sulit mengajak anak untuk sarapan, sulit meminta anak anak menghabiskan sarapan dan khawatir anak terlambat ke sekolah 6%. Selain tidak mau sarapan tidak semua orang menyadari dan mengetahui pentingnya manfaat sarapan pagi dan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 16,9%– 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan(26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Data dari UNESCO (2016) mengatakan bahwa kondisi pendidikan di Indonesia sangat memprihatinkan. Hal ini dibuktikan dengan indeks pengembangan manusia atau IPM (*Human Development Indeks*) di Indonesia belum menunjukkan hasil yang mengembirakan. Pada Tahun 2014, IPM menempati urutan ke 110 dari 174 negara (United Nations Development

Program, 2014), sedangkan pada tahun 2015 IPM Indonesia menempati 113 dari 177 negara yang merupakan peringkat yang lebih rendah dibandingkan peringkat IPM negara-negara tetangga (UNDP, 2016). Khomon (2010) mengatakan bahwa melewatkan makan pagi atau kebiasaan tidak sarapan dapat menghambat pertumbuhan fisik dan mental, sehingga melahirkan generasi yang memiliki masa depan kerdil secara prestasi karena kecerdasan yang tidak optimal, dan gampang terserang penyakit. Seseorang yang tidak sarapan akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar glukosa menurun. Seseorang juga akan sulit menerima pelajaran dengan baik, gairah belajar serta kecepatan reaksi juga akan menurun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Program Studi Keperawatan Waingapu jumlah mahasiswa tingkat 1-3 pada tahun 2017 sebanyak 385 mahasiswa yang terdiri dari tingkat 1 reguler sebanyak 100 orang, kelas karyawan tingkat 1 sebanyak 23 orang, tingkat 2 reguler sebanyak 100 orang, kelas karyawan tingkat 2 sebanyak 48 orang, tingkat 3 reguler sebanyak 93 orang, dan mahasiswa diatas semester 7 sebanyak 23 orang. Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada 30 orang Mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu di peroleh jumlah mahasiwa yang sarapan sebanyak 60% dengan pencapaian prestasi sangat baik sebanyak 5%, prestasi baik sebanyak 40%, prestasi kurang sebanyak 55% dan jumlah yang tidak sarapan sebanyak 30% dengan pencapaian prestasi sangat baik tidak ada, baik sebanyak 40 dan prestasi kurang sebanyak 60%. Adapun alasan mahasiswa mengatakan bahwa takut terlambat ke kampus 13% dan merasa malas untuk sarapan 17%. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini

dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi mahasiswa di Program Studi Keperawatan Waingapu.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi mahasiswa di Program Studi Keperawatan Waingapu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa reguler yang sedang menempuh pendidikan di Program Studi Keperawatan Waingapu sebanyak 293 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Simple Random Sampling*, dengan besar sampel sebanyak 171 mahasiswa dengan rincian mahasiswa tingkat I sebanyak 57 orang, mahasiswa tingkat II sebanyak 57 orang, dan mahasiswa tingkat III sebanyak 57 orang. Mahasiswa yang menempuh studi lebih dari 6 semester dan pernah mengambil cuti akademik dieksklusi dari penelitian ini.

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan, sedangkan variabel *dependent* adalah prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan di Kampus Program Studi Keperawatan Waingapu pada bulan Mei tahun 2018. Adapun instrument yang digunakan adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti dan belum diuji validitas dan reliabilitasnya. Semua responden dalam penelitian ini telah diberikan penjelasan tentang tujuan dan maksud penelitian beserta jaminan terhadap kerahasiaan data yang diberikan. Responden pun diberikan kesempatan untuk mengundurkan diri jika sewaktu-waktu tidak berkenan melanjutkan penelitian. Responden yang bersedia terlibat dalam

penelitian ini dipersilahkan menandatangani lembar persetujuan sebagai responden (*informed consent*).

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari lembar kuesioner, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari Program Studi Keperawatan Waingapu yaitu IP semester ganjil mahasiswa yang diteliti. Data dikumpulkan dan dikelompokkan kemudian di analisis menggunakan analisis *Chi Square*.

#### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin di Prodi Keperawatan Waingapu pada bulan Mei tahun 2018

Kriteria	Klasifikasi	Jumlah	%
Umur	18-19	60	35,08
	20-22	94	54,97
	23-24	17	9,95
	Total	171	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	68 Orang	39,76
	Perempuan	103 Orang	60,24
	Total	171 Orang	100

(Sumber: Data Primer, 2018)

Dari tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 171 orang responden yang dibagi berdasarkan usia responden, yang paling banyak yaitu responden yang berumur 20-22 tahun berjumlah 94 orang (54,97%), dan yang paling sedikit adalah responden yang berumur 22-24 tahun berjumlah 17 orang (9,95%). Demikian halnya dengan jenis kelamin responden dimana dapat disimpulkan bahwa dari 171 orang responden, jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan sebanyak 103 orang (60,24%).

**Tabel 2.** Distribusi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Mahasiswi di Prodi Keperawatan Waingapu pada bulan Mei tahun 2018

Kriteria	Jumlah Responden	Presentase %
Selalu Sarapan	111	64,92
Kadang Sarapan	56	32,74
Tidak Sarapan	4	2,34
Total	171	100

(Sumber: Data Primer, 2018)

Berdasarkan tabel 2 dapat di simpulkan bahwa sebagian besar responden selalu sarapan yaitu sebanyak 111 orang (64,92%), dan responden yang tidak pernah sarapan sebanyak 4 orang (2,34%).

**Tabel 3.** Distribusi Responden Menurut Prestasi Belajar di Prodi Keperawatan Waingapu pada bulan Mei tahun 2018

Prestasi Belajar	Jumlah Responden	Presentase %
Sangat Baik	3	1,76
Baik	131	76,61
Cukup	37	21,63
Total	171	100

(Sumber: Data Primer, 2018)

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 171 orang responden, yang memiliki prestasi sangat baik hanya sebanyak 3 orang (1,76%), responden yang memiliki prestasi baik sebanyak 131 orang (76,61%) dan responden yang memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 37 orang (21,61%).

**Tabel 4.** Distribusi Kebiasaan Sarapan Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Keperawatan Waingapu pada bulan Mei tahun 2018

No	Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar						Signifikansi		
		Cukup		Baik		Sangat Baik		Jumlah		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
1	Tidak Sarapan	1	0.58	3	1.75	0	0.0	4	100	0,144
2	Kadang sarapan	18	10.52	38	22.22	0	0.0	56	100	
3	Selalu Sarapan	18	10.52	90	52.63	3	1.76	111	100	
<b>Total</b>		37	21.64	131	76.6	3	1.76	171	100	

(Sumber: Data Primer, 2018)

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari mempunyai prestasi sangat baik yaitu sebanyak 3 orang (1.75%), yang mempunyai prestasi baik sebanyak 90 mahasiswa (52.63%), yang mempunyai prestasi cukup sebanyak 18 mahasiswa (10.52%).

Mahasiswa yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan mempunyai prestasi sangat baik tidak ada, yang mempunyai prestasi baik sebanyak 38 (22.22%) mahasiswa, yang mempunyai prestasi cukup sebanyak 18 (10.52%) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidak sarapan mempunyai prestasi sangat baik

tidak ada, yang mempunyai prestasi baik sebanyak 3 (1.75%) mahasiswa, yang mempunyai prestasi cukup 1 (0.58%).

Koefisien untuk hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar sebesar -0,144 dan signifikansi sebesar 0,118 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.

## PEMBAHASAN

Kebiasaan selalu sarapan pada mahasiswa bisa dipengaruhi karena merasa penting untuk melakukan sarapan di pagi hari sehingga tidak merasa kelelahan atau merasa mengantuk saat berada didalam kelas untuk menerima mata kuliah pada hari itu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei tahun 2018 pada 171 mahasiswa-mahasiswi Program Studi Keperawatan diperoleh hasil mahasiswa/i yang selalu sarapan sebanyak 111 orang (64,92% ), yang kadang-kadang sarapan sebanyak 56 orang (32,74%), dan responden yang tidak pernah sarapan sebanyak 4 orang (2,34%).

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa mahasiswa Program studi Keperawatan Waingapu memiliki kebiasaan selalu sarapan. Akan tetapi data yang diperoleh sebanyak 32,74% mahasiswa yang kadang sarapan dan 2,34% mahasiswa yang tidak pernah sarapan tidak dapat disepelekan begitu saja karena melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tiadanya suplai energi. Jika hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir masuk ke tubuh kita adalah

makan malam pukul 19.00. Sarapan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010).

Demikian pula halnya yang disampaikan (Khomsan, 2010) bahwa sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Upaya yang dapat dilakukan untuk mahasiswa yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pada hari itu adalah memberikan pendidikan kesehatan sehingga mereka dapat mengetahui pentingnya sarapan sebelum beraktivitas dan bagi mahasiswa yang selalu sarapan di berikan pendidikan kesehatan sehingga mahasiswa tidak hanya sekedar sarapan tetapi dapat memperhatikan kualitas sarapan dan jenis-jenis sarapan yang dikonsumsi.

Secara demografi, jarak rumah atau tempat tinggal mahasiswa yang cukup jauh dari kampus dapat menjadi alasan mengapa mengapa masih terdapat mahasiswa Prodi Keperawatan Waingapu yang tidak sarapan sebelum berangkat ke kampus. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa selama mengikuti proses belajar selama berada di kampus. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 171 orang responden, yang memiliki prestasi sangat baik hanya sebanyak 3 orang (1,76%), responden yang memiliki prestasi baik sebanyak 131 orang (76,61%) dan responden yang memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 37 orang (21,61%).

Sardiman (1996) mengemukakan bahwa belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dan latihan dan pengalaman. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bawah

prestasi belajar mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu adalah prestasi baik sebanyak 131 orang (76,61%). Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Sehingga diperlukan tenaga pengajar untuk memberi pemahaman yang lebih sehingga mahasiswa bisa lebih meningkatkan prestasi mereka. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 171 orang responden, bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan selalu mempunyai prestasi sangat baik yaitu sebanyak 3 orang (1.75%), yang mempunyai prestasi baik sebanyak 90 mahasiswa (52.63%), yang mempunyai prestasi cukup sebanyak 18 mahasiswa (10.52%). Mahasiswa yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan mempunyai prestasi sangat baik tidak ada, yang mempunyai prestasi baik sebanyak 38 (22.22%) mahasiswa, yang mempunyai prestasi cukup sebanyak 18 (10.52%) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidak sarapan mempunyai prestasi sangat baik tidak ada, yang mempunyai prestasi baik sebanyak 3 (1.75%) mahasiswa, yang mempunyai prestasi cukup 1 (0.58%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat 1,76% responden memiliki prestasi sangat baik dengan kebiasaan selalu sarapan.

Analisis data menggunakan *Chi Square* signifikansi sebesar  $0.144 < 0.05$ , hal ini berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti 95,7% responden dengan kebiasaan makan pagi mempunyai prestasi belajar baik dan sebanyak 4,3% responden tidak makan pagi dengan prestasi baik. Berdasarkan uji statistik dengan chi square didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan

prestasi belajar anak di SD Negeri Jomboran I Klaten.

Peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap pencapaian prestasi mahasiswa program studi keperawatan waingapu. Faktor penyebab dari seseorang kesulitan belajar salah satunya yaitu rasa lapar. Rasa lapar sangat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang saat belajar di dalam kelas tetapi seseorang dengan kebiasaan tidak selalu sarapan dan tidak pernah sarapan juga tidak menutup kemungkinan mempunyai prestasi belajar yang sangat baik hal ini dikarenakan oleh faktor internal dan eksternal seperti fisik, psikis, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat 1,76% responden memiliki prestasi sangat baik dengan kebiasaan selalu sarapan. Analisis data menggunakan *Chi Square* signifikansi sebesar  $0.144 < 0.05$ , hal ini berarti ada tidak hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Prodi Keperawatan Waingapu mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap pencapaian prestasi mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu.

## DAFTAR PUSTAKA

Damar A. Hartaji. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan

- Jurusan Pilihan Orang Tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. (2011). Rencana Aksi Pembinaan Gizi Masyarakat (RAPGM) 2010-2014. Jakarta
- Dwi Siswoyo. (2007). Ilmu Pendidikan. UNY Press. Yogyakarta
- Elda Khalida. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah dasar. <https://saripediatri.org>
- Jhon W.Santrok. (2002). Life Span Development. Erlangga. Jakarta
- Khomsan Ali. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Raja Grafindo Persada Jakarta
- Papilia, Diane & Feldman, RD. (2008). Human Development. Kencana. Jakarta