

Hubungan Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan

Kharisma Agustia Sa'adah¹, Andicha Gustra Jeki², Iswanto³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. M. Yamin No 30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: Kharismaagustia1@gmail.com

Abstract

Adolescents are in a period of rapid growth and development, requiring adequate nutritional intake and balanced physical activity to support health and academic performance. Breakfast plays an essential role in providing energy for the brain, while physical activity contributes to physical fitness and cognitive function. This study aimed to analyze the relationship between breakfast patterns and physical activity with students' learning achievement at SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Musi Banyuasin Regency, South Sumatra. Data collection was conducted from July 22 to 24, 2025. This study employed a cross-sectional design involving 58 tenth-grade students selected through random sampling. Data on breakfast patterns were obtained using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), physical activity levels were measured using the Physical Activity Level (PAL) method, and learning achievement was assessed based on the average semester report card scores. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most students had a frequent breakfast pattern (96.6%), a moderate level of physical activity (60.3%), and good learning achievement (67.2%). Statistical analysis indicated a significant relationship between breakfast patterns and learning achievement ($p = 0.041$), as well as between physical activity and learning achievement ($p = 0.000$). These findings suggest that regular breakfast consumption and adequate physical activity play an important role in supporting students' academic achievement. Therefore, promoting healthy breakfast habits and regular physical activity among adolescents is essential to enhance academic performance.

Keywords: adolescents, breakfast patterns, high school, learning achievement, physical activity

Abstrak

Remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal serta aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar. Sarapan pagi berperan sebagai sumber energi utama bagi otak, sedangkan aktivitas fisik berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran dan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22–24 Juli 2025 menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 58 siswa kelas X yang dipilih dengan metode random sampling. Data pola sarapan pagi diperoleh melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ), tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan Physical Activity Level (PAL), dan prestasi belajar dinilai berdasarkan nilai rata-rata rapor semester. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola sarapan pagi sering (96,6%), tingkat aktivitas fisik sedang (60,3%), dan prestasi belajar kategori baik (67,2%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola sarapan pagi dengan prestasi belajar ($p=0,041$) serta antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar ($p=0,000$). Kesimpulan penelitian ini adalah pola sarapan pagi dan aktivitas fisik berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan pagi secara rutin

dan aktivitas fisik yang teratur perlu terus ditingkatkan guna mendukung pencapaian prestasi akademik remaja.

Kata Kunci: aktivitas fisik, pola sarapan, prestasi belajar, remaja, SMA

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun. Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Sebagai generasi penerus bangsa, remaja memiliki peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan membentuk masa depan mereka (Savira & Artanti, 2024).

Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik. Setiap kegiatan pembelajaran tentunya selalu mengharapkan akan menghasilkan pembelajaran yang maksimal. Prestasi belajar dapat dicapai secara maksimal, diperlukan dukungan asupan gizi yang memadai, salah satunya melalui kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan otak untuk berpikir dan berkonsentrasi selama proses belajar di sekolah (Nur et al., 2023).

Salah satu kebiasaan makan yang berperan penting dalam menunjang prestasi belajar adalah pola sarapan pagi. Pola sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan prestasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan prestasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak yang pada akhirnya mendukung prestasi belajar (Putri Yuniarsih, 2021).

Selain pola sarapan pagi, aktivitas fisik juga berperan penting dalam mendukung prestasi belajar siswa. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Aktivitas artinya kegiatan atau keaktifan (kamus bahasa Indonesia). Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non- fisik, merupakan suatu aktivitas. (Yulita et al., 2022)

Berdasarkan hasil survei awal di SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, masih ditemukan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tidak teratur serta tingkat aktivitas fisik yang beragam. Kondisi tersebut diduga dapat memengaruhi prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan pada bulan Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola sarapan pagi dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah prestasi belajar. Data pola sarapan pagi dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), aktivitas fisik diukur

menggunakan *Physical Activity Level* (PAL), dan prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata rapor semester. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Pada Remaja di SMAN 1 Tungal Jaya

Pola Sarapan Pagi	Prestasi Belajar				Total		p-Value
	Tidak Berprestasi		Berprestasi				
	n	%	N	%	N	%	
Jarang	1	50	1	50	2	3,4 %	0,000
Sering	1	1,8	55	96,6	56	96,6 %	
Total	2	3,4	56	96.6	58	100 %	

Berdasarkan data dari Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan metode uji *Chi Square* berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), maka artinya ada hubungan yang signifikan antara pola sarapan pagi dengan prestasi belajar pada remaja di SMAN 1 Tungal Jaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan signifikan dengan prestasi belajar remaja. Remaja yang sering sarapan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang jarang sarapan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rini et al., (2023) diketahui hasil dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan prestasi belajar. Menurut penelitian Wulandari & Kamillah, (2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa ($p=0,001$) yaitu siswa dengan kebiasaan sarapan baik memiliki prestasi belajar baik (60,7%) dan siswa dengan tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki prestasi belajar kurang (73,1%).

Remaja yang jarang sarapan namun tetap dapat berprestasi memiliki faktor pendukung lain yang dapat mengimbangi kekurangan energi dari sarapan. Faktor-faktor tersebut bisa berupa pola makan yang tetap teratur pada waktu lain, konsumsi makanan bergizi seimbang saat makan siang dan malam, serta kebiasaan ngemil sehat di sela waktu belajar. Selain itu, kualitas tidur yang cukup, aktivitas fisik yang sesuai, dan kemampuan manajemen waktu belajar juga berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan daya ingat meskipun sarapan tidak dilakukan. Dalam beberapa kasus, tubuh remaja yang sudah terbiasa tidak sarapan dapat beradaptasi dengan memanfaatkan cadangan energi dari malam sebelumnya, sehingga tidak langsung mengalami penurunan performa belajar (Rifatul, 2020).

Keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada kebiasaan sarapan, tetapi juga pada faktor kognitif, motivasi belajar, dan dukungan lingkungan. Remaja yang memiliki strategi belajar efektif, semangat tinggi, serta dukungan keluarga dan sekolah yang baik, dapat tetap mempertahankan prestasinya meskipun pola sarapan pagi nya tidak ideal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh sarapan terhadap prestasi belajar juga dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi sepanjang hari dan kebiasaan gaya hidup secara keseluruhan. Artinya, meskipun sarapan diabaikan, jika asupan gizi harian

tercukupi dan kebiasaan hidup sehat terjaga, potensi prestasi belajar tetap bisa optimal (Firdaus et al., 2023).

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Pada Remaja di SMAN 1 Tungal Jaya

Aktivitas Fisik	Prestasi Belajar				Total		p-Value
	Tidak Berprestasi		Berprestasi				
	n	%	N	%	N	%	
Aktivitas Fisik Ringan	1	5	19	95	20	34,5 %	0,109
Aktivitas Fisik Sedang	0	0	32	100	32	55,2 %	
Aktivitas Fisik Berat	1	16,7	5	83,3	6	10,3 %	
Total	2	3,4	56	96,6	58	100 %	

Berdasarkan data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan metode uji *Chi Square* berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,109 ($>0,05$), maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwandaru & Hidayat, (2021) diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Surabaya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,730 ($> 0,05$). Penelitian Syafleni, (2020) menunjukkan hasil *p value* 0,048 ($>0,05$) tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap prestasi belajar.

Aktivitas fisik membantu meningkatkan fungsi kognitif dan psikomotorik, selain itu juga berpengaruh pada emosi dan motivasi dalam mencapai prestasi (Sulistia et al., 2018). Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam mendukung fungsi kognitif dan kapasitas memori dalam proses pembelajaran. Peningkatan aktivitas fisik dapat memperlancar distribusi oksigen ke otak, yang selanjutnya berkontribusi terhadap terjadinya *synaptogenesis* serta menjaga integritas sel saraf. Oksigenasi otak yang optimal mendorong pertumbuhan sel neuron baru sekaligus melindungi jaringan saraf dari kerusakan. Peningkatan jumlah dendrit pada neuron memperluas kemungkinan terbentuknya koneksi sinaptik, sehingga kapasitas otak dalam menyimpan, mengolah, dan mengintegrasikan informasi menjadi lebih tinggi. Selain itu, aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik remaja, tetapi juga berimplikasi terhadap perkembangan keterampilan kognitif dan motorik yang berlangsung melalui mekanisme interaksi dinamis. Optimalisasi aktivitas fisik juga terbukti memengaruhi fungsi kerja otak, terutama dalam mendukung proses belajar yang berujung pada peningkatan prestasi akademik. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik berpotensi menurunkan kesehatan, motivasi belajar, serta performa akademik secara keseluruhan (Hibatulloh, 2023).

Berdasarkan penelitian aktivitas fisik tidak selalu memiliki hubungan langsung dengan prestasi belajar remaja karena prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, lingkungan belajar yang kondusif, dan kemampuan kognitif masing-masing individu. Meskipun aktivitas fisik dapat meningkatkan konsentrasi dan kesehatan secara umum, hal tersebut tidak serta-merta berdampak signifikan pada capaian akademik jika tidak disertai dengan kebiasaan belajar yang baik. Selain itu, beberapa remaja mungkin tetap memiliki prestasi tinggi meskipun jarang beraktivitas fisik karena mereka lebih fokus pada aspek akademik dan mengembangkan strategi belajar yang

efektif. Oleh karena itu, hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar bisa bersifat tidak langsung atau bahkan tidak terlihat secara signifikan dalam beberapa konteks.

SIMPULAN

Sebagian besar remaja di SMAN 1 Tungkal Jaya memiliki kebiasaan sarapan pagi yang sering (96,6%), aktivitas fisik pada kategori sedang (55,2%), serta prestasi belajar yang baik (96,6%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar remaja ($p\text{-value} = 0,000$), yang menegaskan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam mendukung capaian akademik. Sementara itu, aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar ($p\text{-value} = 0,109$), sehingga pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi belajar pada remaja dalam penelitian ini bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi yang teratur dan bergizi perlu terus dipertahankan sebagai salah satu upaya dalam menunjang prestasi belajar remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Tungkal Jaya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, M. N., Ermawati, D., & Rondli, W. S. (2023). Faktor sarapan pagi yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa dan hasil belajar siswa.
- Putri Yuniarsih, D. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>
- Rifatul, M. (2020). Pengaruh kebiasaan sarapan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(1), 23–27.
- Rini Amalia, Abdullah, Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa MIN Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 45–50. <https://doi.org/10.30604/jnf.v6i1.782>
- Savira, A., Riska, N., & Artanti, G. D. (2024). Analisis kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor. *Garina*, 16(2), 82–90.
- Sulistia, T., Djamar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
- Syafleni, A. (2020). Analisis dampak konsumsi jajanan, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa di SMK Swasta Pharmaca Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 31–39. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i2.576>
- Wulandari, C. M., & Kamillah, S. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SDN Nanggala 1 Tahun 2024. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju.
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., & Dhillon, D. A. (2022). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga

Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.