

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 1 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK

ABSTRAK

Sarapan adalah aktivitas mengkonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan pada pukul 06.00 sampai dengan 09.00 pagi dan berkontribusi dalam memenuhi 15-30% kebutuhan nutrisi harian. Sarapan di pagi hari sangat penting bagi anak sekolah karena akan berdampak pada prestasi belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana kebiasaan sarapan siswa SMA Negeri 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk berhubungan dengan prestasi belajar mereka. Penelitian observasional analitik ini menggunakan desain cross-sectional. Sampel yang digunakan berjumlah 58 siswa, untuk teknik pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kebiasaan sarapan dan pengambilan data nilai UTS Tahun Ajaran 2023/2024. Dengan menggunakan uji Korelasi Spearman untuk analisis statistik, ditentukan bahwa nilai p adalah 0,147. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Meskipun demikian, siswa diharapkan sarapan setiap hari dengan porsi yang sesuai dan menu yang beragam sesuai dengan pedoman gizi seimbang sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah.

Kata Kunci : *Remaja, Sarapan, Prestasi Belajar*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND
LEARNING ACHIEVEMENT IN STUDENT OF
SENIOR HIGH SCHOOL 1 KERTOSONO NGANJUK REGENCY**

ABSTRACT

Breakfast consists of a meal and beverage that takes place from 6:00 to 9:00 am and contributes to meeting 15-30% of daily nutritional needs. Breakfast in the morning is crucial for school-age children since it affects their academic performance. The purpose of this study was to analyze how the breakfast habits of students of SMA Negeri 1 Kertosono Nganjuk Regency is related to their learning achievement. This study was an analytic observational study with a cross sectional design. There were 58 students in the sample, and the sampling strategy employed was simple random sampling. The process of collecting data involved conducting interviews to gather information about breakfast habits and taking data on the value of the Midterm Examination 2 of the 2023/2024 academic year. From the statistical test using the Spearman Rank Correlation test, the p value = 0.147 was obtained, there is no correlation between the breakfast habits of students and their academic performance, indicating that one does not affect the other. Nevertheless, students are expected to have breakfast every day with appropriate portions and a diverse menu in accordance with balanced nutrition guidelines before carrying out learning activities at school.

Keywords: Adolescents, Breakfast, Learning achievement