

RIA ERVINA, 16S10209

## **HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SARAPAN PAGI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SDN 1 HAPALAH KABUPATEN TABALONG**

SKRIPSI. Program Studi Gizi. 2020

(xv + 72 Halaman)

Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang anak dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Mengonsumsi makanan secara benar dengan gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup karena akan berpengaruh terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadinya ketidakmampuan kinerja otak berfungsi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan perilaku sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling, yang dilakukan terhadap 64 orang responden siswa SDN 1 Hapalah Kabupaten Tabalong yaitu dari kelas 3,4 dan 5. Hasil penelitian ini adalah pola makan siswa dalam kategori cukup (43,8%), perilaku sarapan pagi siswa dalam kategori positif (53,1%), dan prestasi belajar siswa dalam kategori baik (89%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap prestasi belajar siswa SDN 1 Hapalah Kabupaten Tabalong ( $p=0,042$ ), adanya hubungan antara perilaku sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa SDN 1 Hapalah Kabupaten Tabalong ( $p=0,034$ ).

Kata Kunci : Pola makan, Perilaku sarapan pagi terhadap Prestasi Belajar

## **ABSTRACT**

RIA ERVINA, 16S10209

### **THE RELATIONSHIP OF DIET AND BREAKFAST BEHAVIOR TO THE LEARNING ACHIEVEMENTS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS HAPALAH TABALONG REGENCY**

*Thesis. Nutrition Study Program. 2020*  
(xv + 72 Pages)

*Learning achievement is a testament to the success of learning or the ability of a child to do his learning activities according to the weight he achieved. Consuming food properly with balanced nutrition will provide enough energy because it will affect brain development, if the food does not contain enough nutrients needed, and this condition lasts a long time, will cause metabolic changes in the brain resulting in the inability of the brain performance to function normally. This research aims to find out the relationship between diet and breakfast behavior to the learning achievements of elementary school students. This research uses an analytical approach method with a cross-sectional design. This research was conducted with a total sampling technique, conducted on 64 respondents of SDN 1 Hapalah Tabalong Regency which is from grades 3,4 and 5. The results of this study were the diet of students in the category of enough (43.8%), the behavior of the students' breakfast in the positive category (53.1%), and the student's learning achievement in the good category (89%). Statistical test results using Rank Spearman showed a link between diet and learning achievement of SDN 1 Hapalah Tabalong Regency ( $p=0.042$ ), a link between breakfast behavior and the learning achievement of SDN 1 Hapalah Tabalong Regency ( $p=0.034$ ).*