Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8865-8871 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa MAN 4 Sleman

Febri Nur Raihani[1], Agung Nugroho[*2] , Khoirun Nisa Alfitri[3]
[1,2,3] Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: febrinurraihani123@gmail.com

Abstrak

Hasil belajar merupakan cerminan keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, salah satunya adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi awal yang menyediakan zat gizi penting bagi otak untuk mendukung konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir selama kegiatan belajar. Namun, masih banyak remaja yang belum membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah sehingga berpotensi menurunkan kemampuan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa MAN 4 Sleman. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* dengan responden sebanyak 95 siswa MAN 4 Sleman. Data dikumpulkan secara luring menggunakan kuesioner tertutup yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dan analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan 95% (α = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 25 siswa dengan kebiasaan sarapan sering dan 70 siswa dengan kebiasaan sarapan jarang. Kelompok dengan kebiasaan sarapan sering memiliki rata – rata hasil belajar 81,68 dan kelompok dengan kebiasaan sarapan jarang memiliki rata – rata hasil belajar 80,75. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan rerata yang signifikan pada rata – rata hasil belajar antara siswa dengan kebiasaan sarapan pagi pada kategori jarang dan sering di MAN 4 Sleman (p = 0,382).

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Hasil Belajar, Remaja

Abstract

Academic achievement reflects students' success in reaching learning objectives and is influenced by various internal and external factors, one of which is breakfast habits. Breakfast serves as an initial energy source that provides essential nutrients to the brain to support concentration, memory, and cognitive capacity during learning activities. However, many adolescents still do not routinely eat breakfast before going to school, which can potentially impair their academic performance. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and academic achievement among students at MAN (Islamic State Senior High School) 4 Sleman. A quantitative cross-sectional design was utilized. Sampling was conducted using a simple random sampling method, resulting in 95 student respondents from MAN 4 Sleman. Data were collected offline using a closed-ended questionnaire that had met validity and reliability standards. Data analysis was performed using the Mann-Whitney test with a 95% confidence level (α = 0.05). The findings indicated that 25 students had frequent breakfast habits, whereas 70 students had infrequent breakfast habits. The group with frequent breakfast habits had a mean academic achievement score of 81.68, while the group with infrequent breakfast habits had a mean score of 80.75. The Mann-Whitney test revealed no statistically significant difference in mean academic achievement between students with frequent and infrequent breakfast habits at MAN 4 Sleman (p = 0.382). In conclusion, there is no significant relationship between breakfast habits and student academic achievement at MAN 4 Sleman.

Keywords: Breakfast Habits, Academic Achievement, Adolescents.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan hormonal, dan peningkatan kebutuhan asupan energi dan zat gizi [1]. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Madrasah Aliyah (MA), meningkatnya tuntutan akademik menyebabkan siswa membutuhkan kondisi fisik dan kemampuan berpikir yang optimal. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak optimal pada masa remaja dapat mempengaruhi status gizi, kesehatan, serta fungsi kognitif yang berperan dalam proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar [2].

Salah satu perilaku gizi yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan zat gizi harian adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan pertama yang dikonsumsi setelah bangun tidur dan sebelum memulai aktivitas sehari – hari, termasuk kegiatan pembelajaran di sekolah [3]. Sarapan yang baik adalah mengkonsumsi makanan dengan komposisi gizi seimbang yang mampu memenuhi sebesar 25% dari total kebutuhan. Sarapan juga berperan penting dalam mempertahankan kadar glukosa darah sebagai sumber energi utama otak. Ketersediaan glukosa yang cukup membantu mengoptimalkan fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, kemampuan berpikir. Fungsi kognitif yang optimal memungkinkan siswa menerima, memahami, mengolah, serta menyimpan informasi yang diperoleh selama proses pembelajaran dengan lebih baik, sehingga berpotensi mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal [4].

Meskipun demikian, kebiasaan sarapan pagi pada remaja masih menjadi permasalahan yang cukup sering dijumpai. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fauzia et al., (2024), didapatkan hasil bahwa permasalahan melewatkan kebiasaan sarapan pada remaja tingkat SMA usia 15 – 18 tahun di Yogyakarta masih tergolong tinggi yaitu 59% responden yang tidak melakukan sarapan pagi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan waktu pada pagi hari, kebiasaan bangun terlambat, rendahnya nafsu makan, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan [5]. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah sehingga mengganggu konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan menerima informasi selama pembelajaran, sehingga berpotensi mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa [6]

Hasil belajar merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menggambarkan tingkat keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Capaian hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan, motivasi belajar, kemampuan kognitif, dan status gizi, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, metode pembelajaran, serta dukungan sosial yang diterima siswa [7]. Secara teoritis, kebiasaan sarapan yang baik dapat mendukung fungsi kognitif melalui penyediaan energi yang cukup bagi otak sehingga berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan penelitian Amalia et al. (2023) melaporkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa. Sebaliknya, penelitian Sonno (2022) menyatakan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan secara signifikan dengan hasil belajar siswa. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenjang pendidikan, ukuran sampel, instrumen penelitian, maupun faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hasil belajar.

Penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar pada siswa Madrasah Aliyah, khususnya MAN 4 Sleman, masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan indikator hasil belajar berupa nilai mata pelajaran tertentu, sedangkan penelitian ini menggunakan nilai rata – rata raport semester terakhir sebagai gambaran capaian akademik siswa secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi serta promosi kebiasaan sarapan sehat di lingkungan sekolah sebagai salah satu upaya mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan hasil belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa MAN 4 Sleman.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional.* Penelitian dilaksanakan di MAN 4 Sleman pada bulan Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MAN 4 Sleman, sedangkan populasi terjangkau adalah siswa kelas XI. Pemilihan kelas XI didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas XII sedang melaksanakan program magang pada saat pengambilan data sehingga tidak memungkinkan untuk menjadi responden, sedangkan siswa kelas X belum memiliki nilai raport di MAN 4 Sleman sebagai indikator hasil belajar karena masih merupakan peserta didik baru.

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner secara luring menggunakan lembar kuesioner. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI usia 15 – 18 tahun di MAN 4 Sleman. Sampel penelitian ini berjumlah 95 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling,* yaitu dimana populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah peserta didik aktif usia 15 – 18 tahun dan bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi, sedangkan variabel dependen adalah hasil belajar siswa. Data kebiasaan sarapan pagi diperoleh menggunakan kuesioner yang meliputi frekuensi sarapan, waktu sarapan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan perilaku dalam memilih makanan. *Instrument* tersebut telah melalui uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r-hitung* dengan *r-tabel* sebesar 0,338 dan uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,7 sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel [8]. Sementara itu, data hasil belajar diperoleh dari rata – rata nilai raport semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 yang diperoleh melalui data akademik sekolah. Rata – rata nilai raport dihitung dengan menjumlahkan nilai dari 18 mata pelajaran, kemudian dibagi dengan jumlah mata pelajaran tersebut.

Kuesioner kebiasaan sarapan terdiri dari 15 pertanyaan yang digunakan untuk menilai kebiasaan sarapan pagi siswa selama 6 bulan terakhir. Pengukuran menggunakan skala likert 5 poin yang terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Total skor diperoleh dari penjumlahan seluruh pertanyaan dengan rentang skor 15 – 75 [8]. Teknik pengambilan data dilakukan secara luring melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang sudah terpilih melalui pengundian. Data yang diperoleh kemudian dilakukan tahap *editing, coding, cleaning,* dan *tabulation.*

Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*. Analisis data *univariat* digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, sedangkan analisis *bivariat* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa MAN 4 Sleman. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro – Wilk* untuk mengetahui distribusi data pada variabel kebiasaan sarapan dan hasil belajar. Hasil uji normalitas digunakan sebagai dasar dalam menentukan jenis uji yang digunakan. Apabila kedua variabel berdistribusi normal, maka analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *Independent t-test*. Sebaliknya, apabila salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis *bivariat* dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney.*

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor etik No.5554/KEP-UNISA/VI/2026, serta menjamin kerahasiaan data dan identitas responden selama penelitian berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik tersebut disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai responden yang

terlibat dalam penelitian. Hasil distribusi karakteristik disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n (95)	%
Usia	15 tahun	2	2,1
	16 tahun	69	72,6
	17 tahun	23	24,2
	18 tahun	1	1,0
Jenis Kelamin	Laki – laki	48	50,5
	Perempuan	47	49,5

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, penelitian ini melibatkan 95 siswa kelas XI MAN 4 Sleman sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 48 siswa **(50,5%)** laki – laki dan 47 siswa **(49,5%)** perempuan. Berdasarkan usia, seluruh responden berada pada rentang usia remaja pertengahan yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas XI.

Karakteristik responden menunjukkan proporsi jenis kelamin yang relatif seimbang dan seluruhnya berada pada kelompok usia remaja pertengahan. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi sebagai konsekuensi dari proses pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatnya aktivitas akademik. Pemenuhan kebutuhan tersebut melalui kebiasaan sarapan yang baik berkontribusi dalam mendukung fungsi kognitif serta kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah [9].

Kebiasaan sarapan pagi dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan skor yang diperoleh dari kuesioner menjadi dua kelompok, yaitu kategori sering dan jarang. Pengelompokkan tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kebiasaan sarapan pagi pada siswa MAN 4 Sleman. Distribusi kebiasaan sarapan pagi berdasarkan kategori tersebut disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering (≥52 – 75)	25	26,3
Jarang (<52 – 15)	70	73,7
Total	95	100

Berdasarkan tabel 2, dari 95 responden, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori kebiasaan sarapan pagi **jarang,** yaitu sebanyak 70 siswa (73,7%). Sementara itu, sebanyak 25 siswa (26,3%) termasuk dalam kategori **sering.** Hasil tersebut menunjukkan proporsi siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi jarang lebih besar dibandingkan dengan siswa yang terbiasa sarapan pagi secara sering.

Tingginya proporsi kebiasaan sarapan jarang pada responden tersebut mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan makan dalam keluarga, ketersediaan makanan, keterbatasan waktu sebelum berangkat ke sekolah, serta pengetahuan mengenai pentingnya sarapan [5]. Kebiasaan sarapan yang baik berperan dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi setelah berpuasa selama tidur malam sehingga dapat mendukung aktivitas fisik maupun fungsi kognitif siswa selama proses pembelajaran.

Hasil belajar siswa dalam penelitian ini diukur berdasarkan rata – rata nilai raport semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 dari 18 mata pelajaran. Analisis dilakukan untuk menggambarkan capaian hasil belajar responden berdasarkan nilai rata – rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Distribusi hasil belajar responden disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Belajar Siswa

	n	Mean (±SD)	Min	Max
Rata – rata nilai raport	95	81,4 (4,15)	74,56	91,28

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis menunjukkan bahwa rata – rata nilai raport responden sebesar 81,4 dengan nilai terendah 74,56 dan nilai tertinggi 91,28. Rata – rata nilai raport menggambarkan capaian akademik responden selama satu semester terakhir. Hasil belajar merupakan indikator keberhasilan proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal, seperti kemampuan kognitif, motivasi belajar, dan kondisi kesehatan, maupun eksternal, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan metode pembelajaran [10]. Dengan demikian, capaian akademik siswa merupakan hasil interaksi berbagai faktor, bukan hanya dipengaruhi oleh satu aspek tertentu.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata pada rata – rata hasil belajar berdasarkan kategori kebiasaan sarapan pagi pada siswa MAN 4 Sleman. Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rerata yang signifikan pada rata – rata hasil belajar antara siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kategori jarang dan sering. Hasil analisis perbedaan hasil belajar berdasarkan kebiasaan sarapan pagi disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa MAN 4 Sleman

Kebiasaan Sarapan	n	Rata-rata hasil belajar	p-value
Sering	25	80,75	0,382
Jarang	70	81,68	
Total	**95**		

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa rata – rata hasil belajar pada kelompok sarapan sering (81,68) lebih tinggi dibandingkan kelompok sarapan jarang (80,75). Namun, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,382$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rerata yang signifikan pada rata – rata hasil belajar antara siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kategori jarang dan sering.

Secara teoritis, sarapan pagi berperan dalam menyediakan energi dan zat gizi setelah tubuh mengalami periode puasa selama tidur semalam. Ketersediaan energi tersebut dapat mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, perhatian, daya ingat, dan kemampuan berpikir, yang diperlukan dalam kegiatan belajar [9]. Meskipun demikian, fungsi kognitif yang didukung oleh sarapan tidak selalu tercermin secara langsung dalam nilai raport. Nilai raport merupakan gambaran capaian akademik siswa yang diperoleh dari berbagai mata pelajaran dan dipengaruhi oleh berbagai aspek selama proses pendidikan. Oleh karena itu, kondisi kognitif yang lebih optimal setelah sarapan belum tentu menghasilkan perbedaan nilai raport yang dapat terukur secara nyata.

Kebiasaan sarapan pagi juga tidak dapat menggambarkan kualitas pola makan secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan diukur berdasarkan perilaku dalam melakukan sarapan dan memilih makanan untuk sarapan, sehingga pengukuran belum mencakup kecukupan dan kualitas asupan makanan responden sepanjang hari. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik belum tentu memiliki kualitas diet yang baik secara keseluruhan [8]. Sebaliknya, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik masih dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi melalui kosumsi makanan pada waktu makan berikutnya. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu alasan hubungan antara kebiasaan sarapan dan hasil belajar dalam penelitian ini menunjukkan kekuatan yang sangat lemah.

Hasil belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi minat, motivasi, kecerdasan, sikap, ketekunan, dan kondisi kesehatan,

sedangkan faktor eksternal dapat meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan metode pembelajaran [11]. Keberadaan berbagai faktor tersebut memungkinkan pencapaian hasil belajar siswa lebih banyak dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor dibandingkan hanya oleh kebiasaan sarapan pagi. Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini tidak berarti bahwa sarapan pagi tidak memiliki manfaat bagi siswa, tetapi menunjukkan bahwa manfaat sarapan terhadap fungsi kognitif belum tentu secara langsung tercermin dalam pencapaian nilai raport.

Tidak signifikannya hubungan kedua variabel juga perlu dipertimbangkan berdasarkan metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga pengukuran kebiasaan sarapan dan hasil belajar dilakukan pada periode yang sama dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Pengukuran kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner juga bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat dan melaporkan kebiasaannya, sehingga masih memungkinkan terjaadinya *recall bias*. Selain itu, hasil belajar dalam penelitian ini menggunakan rata – rata nilai raport dari 18 mata pelajaran. Indikator tersebut memberikan gambaran capaian akademik secara umum, tetapi tidak secara khusus mengukur fungsi kognitif seperti konsentrasi, perhatian, atau daya ingat yang secara teoritis dapat dipengaruhi oleh sarapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sonno (2022) yang tidak menemukan hubungan yang dengan hasil akademik siswa. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, tetapi juga oleh faktor lain, seperti tingkat intelegensi, proses pembelajaran, dukungan keluarga, dan lingkungan belajar [12]. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Amalia et al. (2023) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan kelas 4 dan 5 dengan sampel 49 responden. Analisis menggunakan uji *chi-square* yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan nilai $\rho = 0{,}02$. Selain itu, Hamri dan Suriani (2024) melalui kajian literatur menyimpulkan sarapan pagi bergizi berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar sehingga berpotensi mendukung pencapaian akademik. Perbedaan hasil antar penelitian tersebut diduga berkaitan dengan variasi karakteristik responden, jenjang pendidikan, metode pengukuran kebiasaan sarapan, ukuran sampel, serta indikator hasil belajar yang digunakan pada masing – masing penelitian. Pada penelitian ini, hasil belajar diukur menggunakan rata – rata raport semester, sedangkan beberapa penelitian terdahulu menggunakan nilai mata pelajaran tertentu atau indikator akademik lainnya, sehingga perbedaan metode pengukuran tersebut dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Sarapan pagi tetap memiliki peranan dalam mendukung pemenuhan energi dan fungsi kognitif siswa, tetapi pencapaian hasil belajar merupakan luaran yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, upaya meningkatkan hasil belajar siswa tidak cukup hanya melalui pembiasaan sarapan, tetapi juga perlu memperhatikan berbagai faktor lain yang mendukung keberhasilan belajar. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu pengukuran kebiasaan sarapan belum mencakup jumlah dan jenis makanan secara spesifik sehingga kualitas diet saat sarapan belum diketahui. Selain itu, penelitian belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal maupun eksternal, seperti motivasi, kecerdasan, kondisi kesehatan, lingkungan keluarga, sekolah, dan metode pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa MAN 4 Sleman. Meskipun demikian, secara teoritis sarapan pagi tetap memiliki peran dalam menyediakan energi bagi

otak dan mendukung fungsi kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi, perhatian, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Pencapaian hasil belajar tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan sarapan, tetapi juga oleh berbagai faktor internal dan eksternal siswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] Ragam, "Pengertian dan Karakteristik Remaja: Tahapan, Tugas Perkembangan, dan Ciri-Ciri." Accessed: Jun. 01, 2026. [Online]. Available: https://an-nur.ac.id/pengertian-dan-ciri-ciri-remaja/

[2] R. Andriati and R. Nuraini, "Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi," *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 51–54, 2020, [Online]. Available: http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75

[3] N. H. P. K. Nisa and M. B. U. B. Arifin, "Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo," 2021.

[4] Y. Octaviani, K. Rachmawati, and E. Santi, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat," *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, vol. 8, no. 1, p. 101, Mar. 2020, doi: 10.20527/dk.v8i1.7296.

[5] D. Ruhmanto and G. E. Ramadhan, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan," *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 183–191, Apr. 2022, doi: 10.55123/sehatmas.v1i2.172.

[6] T. Jenita, P. Carolina, and T. Satalar, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Tingkat 1A S1 Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya," *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, vol. 8, pp. 940–947, 2025.

[7] J. W. Sonno, "Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas IV SDN Gedong 01," *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, vol. 8, no. 2, Apr. 2022, doi: 10.30738/wd.v7i1.2495.

[8] S. M. A. Juhari, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa Pada Materi Sistem Imun Kelas XI MIPA Di SMA Negeri Pakusari Jember Tahun Ajaran 2022/2023," Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2023.

[9] E. Rosalina, "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa - Siswi SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021," 2021.

[10] A. Damayanti, *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah*, vol. 1, no. 1. 2022.

[11] M. Ridho'i, P. Matematika, and S. Pgri Lumajang, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Matematika Siswa MTs Miftahul Ulum Pandanwangi," *Jurnal E-DuMath*, vol. 8, no. Hlm, pp. 118–128, 2022.

[12] D. Harefa, M. Sarumaha, K. Telaumbanua, T. Telaumbanua, B. Laia, and F. Hulu, "Relationship Student Learning Interest To The Learning Outcomes Of Natural Sciences," 2023, [Online]. Available: https://ijersc.org