

Hubungan Tingkat Asupan Sarapan Pagi dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 31 Medan

Nona Adila Syafitri Zein^{1*}, Romiza Arika²

^{1,2} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nonazein2003@gmail.com

Abstract. *Breakfast and sleep quality are important factors that can influence students' concentration and academic achievement. This study aims to analyze the relationship between breakfast consumption levels and sleep quality with the learning achievement of students at SMP Negeri 31 Medan. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of all 192 eighth-grade students, with a sample of 88 respondents selected through simple random sampling. Breakfast intake was measured using a 3x24-hour food recall (breakfast time only), sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while learning achievement was obtained from semester exam scores in Indonesian Language and Mathematics subjects. Data analysis was carried out using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed a significant relationship between breakfast intake and learning achievement in Indonesian Language ($p=0.003$) and Mathematics ($p=0.000$). Sleep quality was also proven to be associated with learning achievement in Indonesian Language ($p=0.001$) and Mathematics ($p=0.000$). The conclusion of this study is that having breakfast with adequate nutritional intake and maintaining good sleep quality contribute positively to improving students' learning achievement.*

Keywords: *Breakfast; Concentrating on studying; Learning Achievement; Sleep Quality; Students.*

Abstrak. Sarapan dan kualitas tidur merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi konsentrasi serta capaian akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi sarapan dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 31 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII sebanyak 192 orang, dengan sampel 88 responden yang dipilih secara *simple random sampling*. Tingkat asupan sarapan pagi diukur dengan *food recall* 3x24 jam (hanya waktu sarapan), kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan prestasi belajar diperoleh dari nilai ujian semester mata pelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi Square dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat asupan sarapan dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia ($p=0,003$) dan Matematika ($p=0,000$). Kualitas tidur juga terbukti berhubungan dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia ($p=0,001$) dan Matematika ($p=0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah sarapan dengan asupan gizi yang cukup serta kualitas tidur yang baik berkontribusi positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci : Konsentrasi Belajar; Kualitas Tidur; Prestasi Belajar; Sarapan Pagi; Siswa.

1. LATAR BELAKANG

Prestasi belajar adalah hasil akhir dari interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Bagi guru, ini adalah tindakan akhir dalam mengajar, dan bagi siswa, ini adalah tindakan akhir dari proses belajar. Penilaian guru dapat digunakan untuk menentukan kemampuan peserta didik dalam penyerapan atau memahami materi pembelajaran (Vina R, Dianty K, 2022). Prestasi ini dapat ditunjukkan dalam bentuk angka, huruf, atau kalimat yang menunjukkan pencapaian mereka. Pengukuran prestasi belajar termasuk faktor kognitif, efektif, dan psikomotorik siswa setelah selesai belajar, yang dievaluasi melalui tes atau alat yang sesuai. Aspek kognitif dikaitkan dengan proses berpikir tentang subjek dan dinilai melalui nilai, tugas, dan ujian setiap semester (Daraini AS, 2023).

Indonesia adalah salah satu negara dengan prestasi belajar siswanya paling buruk. Indonesia saat ini berada di peringkat 74 dari 79 negara dalam survei PISA (Programme for International Student Assessment). Skornya lebih rendah dari skor internasional, dengan skor Sains 396, Matematika 379, dan Membaca 371 Indonesia juga berada di urutan keenam dari bawah dalam hal membaca.³ Penelitian mengenai prestasi belajar yang telah dilakukan oleh Suciana, ketentuan klasikal sebesar 26,92% tidak tuntas dalam mata pelajaran bahasa Indonesia pada penilaian akhir semester ganjil tahun ajaran 2020/2021 jauh dari kriteria ketuntasan minimal klasikal ideal sebesar 85% yang artinya, sekitar 73,08% siswa tidak tuntas dalam pelajaran Bahasa Indonesia.⁴ Menurut penelitian yustika rahma, ditemukan persentase ketuntasan belajar matematika pada pretest $X < 72$ (tidak tuntas) sebanyak 27 siswa (100%), $X \geq 72$ (tuntas) 0 siswa (0%), ketuntasan klasikal berdasarkan $\geq 75\%$ tidak tercapai sama sekali (Rahma Y, 2018).

Salah satu bagian penting dari pembangunan adalah pendidikan manusia indonesia. Keberhasilan pendidikan dapat menentukan kualitas bangsa di masa depan. Pendidikan adalah komponen penting dalam meningkatkan kualitas bangsa di masa depan. Kualitas sumber daya manusia adalah tujuan pendidikan itu sendiri, kekurangan sumber daya manusia dapat menghambat proses pembangunan dan sendiri, seperti kondisi psikologis, termasuk minat, bakat, perhatian, kecerdasan, motivasi, dan fisiologis (jasmani) seperti kesehatan dan keadaan tubuh termasuk diantaranya status gizi dan asupan zat gizi yang salah satunya melalui sarapan (Saputri NY, Eprillison V, 2024). menurut penelitian yuni pertiwi, siswa dengan pola tidur yang baik cenderung memiliki keinginan yang lebih besar untuk belajar, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka (Pertiwi Y, 2021).

Sarapan sangat penting bagi semua orang, menyediakan nutrisi yang kita perlukan untuk aktivitas harian. Sarapan sangat penting sebagai bagian dari diet seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari. Sarapan adalah aktivitas makan dan minum yang dimulai dari bangun tidur dan berlanjut hingga pukul 9 pagi. Sarapan membantu memenuhi beberapa kebutuhan yang lebih produktif. Sarapan yang sehat memberi tubuh nutrisi yang berfungsi optimal baik secara mental maupun fisik. Mendapatkan nutrisi yang cukup dari sarapan akan memastikan tubuh sehat saat bangun dan siap untuk aktivitas fisik yang optimal. Sarapan sehat setiap pagi dapat dicapai dengan bangun pagi dan menyiapkan serta mengonsumsi makanan dan minuman sebelum melanjutkan aktivitas harian (Kementerian Kesehatan, 2014).

Kemendes menyatakan bahwa sekitar 18 juta anak sekolah Indonesia pergi ke sekolah dalam keadaan lapar setiap hari. Hal ini menempatkan mereka di antara 41% anak sekolah

yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. 65% anak usia sekolah di Indonesia sama sekali tidak sarapan. Selanjutnya menurut Kesehatan dasar tahun 2018, 41% anak usia sekolah di Indonesia sama sekali tidak terbiasa sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi Kesehatan anak dan kemampuan mereka berkonsentrasi (Kompas.com, 2024).

Menurut penelitian Rahman, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan secara rutin cenderung memiliki prestasi belajar yang baik dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kebiasaan sarapan (Rahman N., 2029).

Bagi anak usia sekolah, melewatkan sarapan belum tentu memberikan efek positif terhadap kemampuan mereka berkonsentrasi dikelas. Sarapan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak, serta berpengaruh pada kualitas tidur mereka. Makanan pagi yang bergizi berfungsi untuk mengatur ritme biologis tubuh, termasuk pola tidur dan aktivitas harian (Rahman N., 2029).

Konsumsi nutrisi yang memadai di pagi hari, terutama yang kaya akan protein, serat, dan karbohidrat kompleks, dapat berperan dalam menjaga kestabilan kadar gula darah sepanjang hari. Ini berkontribusi bagi terciptanya pola tidur yang lebih konsisten dan mengurangi kemungkinan anak mengalami masalah tidur saat malam hari. Kualitas tidur anak sekolah juga berperan dalam konsentrasi mereka. Dari sudut pandang fisik dan Kesehatan, kurang tidur dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi. Kuantitas dan kualitas tidur yang tidak memadai dapat mengganggu daya ingat dan konsentrasi saat belajar (Raihanah N, Arman, Alwi K, Sumiaty, 2024). Untuk mencapai Tingkat fokus yang tinggi, kita perlu memperhatikan pola kualitas tidur kita. Kurang tidur dapat berdampak pada kemampuan kognitif, keterampilan motoric, dan kesejahteraan emosional. gangguan tidur dan waktu tidur yang lebih pendek Rasa kantuk yang berlebihan, kelelahan, dan kesulitan belajar adalah beberapa tanda kualitas tidur yang terganggu. Hal ini juga terkait erat dengan kinerja akademis anak. Menurut pedoman National Sleep Foundation (NFS), kurang tidur adalah kurang dari 7 jam untuk orang dewasa. Sebuah survei di Inggris menemukan bahwa orang yang kurang tidur tiga kali lebih mungkin mengalami masalah konsentrasi, dua kali lebih mungkin kelelahan, tiga kali lebih mungkin mengalami masalah mood saat melakukan aktivitas, dan masalah lainnya. Hasil menunjukkan bahwa remaja Indonesia tidur kurang dari 7 jam setiap hari, yang berarti 63% dari mereka memiliki kualitas tidur yang baik. Jika tidak ada gejala gangguan tidur atau gangguan tidur, kualitas tidur dinilai dengan baik (Raihanah N, Arman, Alwi K, Sumiaty, 2024).

Menurut Sitorus dkk, mayoritas siswa di kelas VII-3 dari SMP N 4 Medan, yaitu 54,5%, mengalami masalah dengan kualitas tidur mereka. Hanya 45,5% siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, yang menandakan bahwa gangguan tidur merupakan isu yang cukup signifikan di kalangan siswa level menengah (Sitorus G, Samosir M, Sagala P, Sibarani K, Dhuha N, 2025).

Peneliti melakukan survei awal pada siswa SMP N 31 Medan. Responden awal yang diambil 10 orang siswa SMP N 31 Medan kelas VIII Berdasarkan survei awal terhadap 10 orang siswa SMP N 31 Medan, menunjukkan bahwa meskipun semua siswa memiliki kebiasaan sarapan, pola konsumsi makanan bergizi serta kualitas tidur masih bervariasi. Beberapa siswa mengalami kesulitan tidur dan sering merasa mengantuk saat pelajaran, yang dapat memengaruhi daya konsentrasi mereka di kelas. Pola makan yang tidak seimbang dan kualitas tidur yang kurang baik potensi menghambat pemahaman siswa terhadap materi Pelajaran. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menganalisis hubungan pola sarapan, dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMP N 31 Medan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola sarapan pagi dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP N 31 Medan tahun ajaran 2024/2025. Populasi penelitian berjumlah 192 siswa, dengan pengambilan sampel menggunakan simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola sarapan pagi dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah prestasi belajar siswa. Pola sarapan diukur menggunakan food recall 3×24 jam, kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata atau KKM ujian tengah semester genap. Data yang digunakan merupakan data kuantitatif yang dikumpulkan melalui kuesioner dan dokumentasi nilai. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai $p \leq 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memuat proses pengumpulan data, rentang waktu dan lokasi penelitian, dan hasil analisis data (yang dapat didukung dengan ilustrasi dalam bentuk tabel atau gambar, **bukan** data mentah, serta **bukan** dalam bentuk *printscreen* hasil analisis), ulasan tentang keterkaitan

antara hasil dan konsep dasar, dan atau hasil pengujian hipotesis (jika ada), serta kesesuaian atau pertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, beserta interpretasinya masing-masing. Bagian ini juga dapat memuat implikasi hasil penelitian, baik secara teoritis maupun terapan. Setiap gambar dan tabel yang digunakan harus diacu dan diberikan penjelasan di dalam teks, serta diberikan penomoran dan sumber acuan. Berikut ini diberikan contoh tata cara penulisan subjudul, sub-subjudul, sub-sub-subjdul, dan seterusnya. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan responden dengan prestasi belajar matematika yang tidak baik sebanyak 37 responden (42.0%), dan baik 51 responden (58.0%). Hal ini menandakan pada penelitian lebih banyak responden dengan prestasi belajar matematika yang baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa siswa dengan konsumsi sarapan yang kurang sebanyak 12 (38,7%) responden tidak baik dalam prestasi nilai bahasa indoneisa, dan 19 (61,3%) responden yang baik dalam prestasi nilai bahasa indonesia. Pada responden sarapan pagi yang berlebih sebanyak 2 (33,3%) responden tidak baik dalam prestasi nilai bahasa indonesia, dan 4 (66,7%) responden yang baik dalam prestasi nilai bahasa indonesia. Sedangkan siswa sarapan yang cukup sebanyak 4 (7,8%) responden tidak baik dalam prestasi belajar bahasa indonesia, dan 47 (92,2%) responden yang baik dalam prestasi nilai bahasa indonesia. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p value $0.003 < 0.05$ artinya, ada hubungan yang bermakna anantara tingkat konsumsi sarapan pagi dengan prestasi belajar bahasa indonesia.

Tingkat Asupan	Prestasi Nilai Bahasa Indonesia				Total		P-Value
	Tidak Memenuhi		Memenuhi				
Sarapan Pagi	N	%	N	%	N	%	
Kurang	12	38.7	19	61,3	31	100.0	0.003
Berlebih	2	33.3	4	66.7	6	100.0	
Cukup	4	7.8	47	92.2	51	100.0	
Total	18	20.5	70	79.5	88	100.0	

Gambar 1. Hubungan Tingkat Asupan Sarapan dengan Prestasi Belajar Matematika.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa siswa dengan konsumsi sarapan yang kurang sebanyak 31 (100%) responden tidak baik dalam prestasi nilai matematika, dan 0 (0%) responden yang baik dalam nilai prestasi belajar matematika. Pada responden sarapan pagi siswa yang berlebih sebanyak 6 (100%) tidak baik dalam nilai prestasi matematika, dan 0 (0%) responden yang baik dalam nilai prestasi matematika. Sedangkan siswa sarapan yang

cukup sebanyak 0 (0%) responden tidak baik dalam nilai prestasi matematika, dan 51 (100%) responden yang baik dalam nilai prestasi nilai matematika. Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p\text{ value } 0.000 < 0.05$ artinya, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat konsumsi sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika.

Kualitas	Prestasi Bahasa Indonesia				Total		P-Value
	Tidak Memenuhi		Memenuhi				
	Tidur	N	%	N	%	N	
Buruk	14	36.8	24	63.2	38	100.0	0.001
Baik	4	8.0	46	92.0	50	100.0	
Total	18	20.5	70	79.5	88	100.0	

Gambar 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa siswa dengan kualitas tidurnya yang buruk sebanyak 14 (36,8%) responden tidak baik dalam nilai prestasi belajar bahasa indonesia, dan 24 (63,2%) responden yang baik dalam prestasi belajar bahasa indonesia. Pada responden kualitas tidur yang baik sebanyak 4 (8,0%) responden tidak baik dalam nilai prestasi bahasa indonesia, sedangkan 46 (92,0%) responden yang baik dalam nilai prestasi bahasa indonesia. Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p\text{ value } 0.001 < 0.05$ artinya, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan prestasi belajar bahasa indonesia.

Kualitas	Prestasi Nilai Matematika				Total		P-Value
	Tidak Memenuhi		Memenuhi				
	N	%	N	%	N	%	
Tidur							
Buruk	37	97.4	1	2.6	38	100.0	0.000
Baik	0	0	50	100.0	50	100.0	
Total	37	42.0	51	58.0	88	100.0	

Gambar 3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Matematika.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa siswa dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 (97,4%) responden tidak baik dalam nilai prestasi belajar nilai matematika, dan 1 (2,6%) responden yang baik dalam prestasi belajar matematika. Pada responden kualitas tidur yang baik sebanyak 0 (0%) tidak baik dalam nilai prestasi belajar matematika, dan 50 (100%) responden yang baik dalam nilai prestasi matematika. Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p\text{ value } 0.000 < 0.05$ artinya, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan prestasi belajar matematika.

Pembahasan

Hubungan Tingkat Asupan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.7, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan prestasi belajar bahasa Indonesia berdasarkan tingkat konsumsi sarapan pagi. Responden yang memiliki konsumsi sarapan pagi yang cukup didominasi oleh siswa dengan prestasi belajar baik yaitu sebanyak 47 responden (92,2%), dan hanya 4 responden (7,8%) yang memiliki prestasi tidak baik. Sementara itu, pada kelompok yang konsumsi sarapan paginya kurang, 19 responden (61,3%) memiliki prestasi baik dan 12 responden (38,7%) memiliki prestasi tidak baik. Untuk kelompok dengan konsumsi sarapan pagi berlebih, dan 2 responden (33,3%) memiliki prestasi tidak baik.

Dari analisis uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi sarapan pagi dengan prestasi belajar bahasa Indonesia, karena nilai $p < 0,05$. Artinya, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan jumlah yang cukup cenderung memiliki prestasi belajar bahasa Indonesia yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang sarapannya kurang atau berlebihan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rismaida dan Varian (2019) yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar (Napitupulu R, 2019).

Sarapan pagi memiliki pengaruh penting terhadap status gizi siswa, yang pada akhirnya memengaruhi fungsi Kognitif termasuk kemampuan dalam memahami pelajaran bahasa Indonesia. Dalam konteks pendidikan, energi dari sarapan membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa dalam mengikuti pelajaran di pagi hari. Sarapan yang bergizi turut berkontribusi terhadap status gizi yang baik, yang merupakan salah satu penentu optimalnya fungsi otak. Ketika status gizi anak dalam kondisi baik, maka konsentrasi belajar dan daya tangkap mereka terhadap pelajaran, termasuk pelajaran bahasa Indonesia, akan lebih maksimal. Konsentrasi yang baik sangat diperlukan dalam pelajaran bahasa Indonesia, karena pelajaran ini menuntut siswa untuk memahami isi bacaan, mengolah informasi secara sistematis, serta menyusun kalimat atau karangan secara runtut. Sarapan pagi yang bergizi menjaga kestabilan glukosa darah kelelahan dan rasa kantuk saat belajar. Dengan demikian, kecukupan gizi dari sarapan pagi menjadi dasar penting dalam mendukung keberhasilan belajar bahasa Indonesia. Pelajaran bahasa Indonesia erat kaitannya dengan kecerdasan verbal linguistik, yaitu kemampuan memahami dan menggunakan bahasa secara efektif dalam bentuk tulisan maupun lisan. Siswa yang memiliki kecerdasan ini cenderung mampu menganalisis makna

teks, siswa yang memiliki kecerdasan ini cenderung mampu menganalisis makna teks, menyusun karangan, dan mengungkapkan gagasan dengan baik. Energi dari sarapan membantu otak bekerja optimal dalam proses bahasa ini. Selain itu, keterampilan seperti membaca cepat, menyusun argumen, dan memahami makna tersirat dalam teks membutuhkan kondisi kognitif yang prima yang sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi dari sarapan (Puspaningrum, 2021).

Hubungan Tingkat Asupan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Matematika

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.8, terlihat bahwa terdapat hubungan yang sangat jelas antara tingkat konsumsi sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika siswa. Siswa yang memiliki tingkat konsumsi sarapan pagi yang cukup seluruhnya (100%) memperoleh prestasi belajar matematika yang baik, yaitu sebanyak 51 responden. Sebaliknya, seluruh siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kurang sebanyak 31 responden (100%) dan yang berlebih sebanyak 6 responden (100%) menunjukkan prestasi belajar matematika yang tidak baik. Hasil *uji statistik* menunjukkan nilai $p=0,000$, yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat konsumsi sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika siswa (karena $p < 0,05$) dengan kata lain, semakin baik dan cukup pola konsumsi sarapan siswa, maka semakin baik pula prestasi belajarnya, khususnya dalam mata pelajaran matematika.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini Amalia et al (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak-anak di Sekolah Dasar Negeri 1 Karangasem Surakarta. Pada tahun 2015, penelitian Iqbal Fahmi (2015) juga menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar (Iqbal FM, 2015).

Hasil observasi peneliti di lapangan menunjukkan bahwa siswa yang sarapan tampak lebih siap mengikuti pelajaran matematika. Guru pelajaran matematika, menyatakan bahwa siswa tersebut cenderung lebih cepat memahami.

konsep, mampu berpikir secara sistematis, dan aktif dalam menjawab soal di kelas. Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan cenderung pasif, cepat merasa lelah, dan kesulitan menyelesaikan soal hitungan dasar. Bahkan beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih terkunci dalam berpikir saat tidak sarapan. Salah satu siswa mengatakan “kalau belum sarapan, baru lihat soal angka aja langsung pusing. Tapi kalau udah sarapan, mikirnya lebih lancar.” dominan dalam proses berpikir logis, berhitung, dan analisis pola.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.9, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar bahasa Indonesia. Dari 38 siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 14 siswa (36,9%) memiliki prestasi

belajar yang tidak baik, dan 24 siswa (63,2%) memiliki prestasi belajar yang baik. Sementara itu, dari 50 siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, hanya 4 siswa (8,0%) yang memiliki prestasi tidak baik, dan 46 siswa (92,0%) menunjukkan prestasi yang baik dalam pelajaran bahasa Indonesia. Dari uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia siswa karena ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin besar kemungkinan mereka memiliki prestasi belajar yang baik dalam mata pelajaran bahasa Indonesia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiwa Muhammad et al. (2018), yang menunjukkan bahwa hasil uji Koefisien Korelasi Spearman menunjukkan bahwa $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$, yang menunjukkan bahwa H_1 diterima, menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar siswa di SMP PGRI 03 Malang. Menurut penelitian, siswa harus tidur lebih awal untuk mempertahankan hasil belajar yang baik.⁵⁰ Kualitas tidur yang baik sangat memengaruhi fungsi kognitif otak, terutama kemampuan konsentrasi, fokus, serta daya ingat yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam memulihkan energi otak dan menjaga kestabilan emosi. Dalam konteks prestasi belajar bahasa Indonesia, kualitas tidur turut menentukan sejauh mana siswa dapat memahami bacaan, berpikir kritis, serta mengembangkan ide dalam menulis atau berdiskusi. Dengan demikian, tidur yang baik menjadi salah satu fondasi penting dalam mendukung kemampuan belajar. Pelajaran bahasa Indonesia sangat berkaitan dengan kecerdasan verbal linguistik, yaitu kemampuan memahami, mengolah dan menyampaikan informasi melalui bahasa. Kecerdasan ini akan sulit berkembang jika siswa mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, tidak larut, atau kualitas tidur buruk. Siswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan mental, dan kesulitan memahami materi, terutama pada pelajaran yang menuntut pemahaman kreativitas seperti bahasa Indonesia (Ramadhani, 2021).

Berdasarkan hasil observasi kualitas tidur dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar siswa hanya sesekali terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, dan sebagian besar jarang atau tidak pernah menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang tergolong baik, karena mereka tidak mengalami gangguan tidur berat yang dapat menghambat konsentrasi. Dengan kualitas tidur yang baik, siswa dapat mengikuti proses pelajaran bahasa Indonesia dengan lebih fokus. Berdasarkan observasi peneliti di kelas menunjukkan bahwa siswa yang

memiliki kualitas tidur yang baik tampak lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, berani mengemukakan dan lebih cepat memahami perintah atau tugas guru.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Matematika

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.10, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang mencolok antara kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar Matematika. Dari 38 siswa yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 37 siswa (97%) memiliki prestasi belajar yang tidak baik, dan hanya 1 orang siswa (2,6%) yang memiliki prestasi belajar yang baik. Sementara itu, dari 50 siswa yang memiliki kualitas tidur baik, seluruhnya (100%) menunjukkan prestasi belajar yang baik dalam mata pelajaran Matematika. Dari hasil uji statistika, diperoleh nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Matematika siswa (karena $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin besar kemungkinan mereka memiliki prestasi belajar Matematika yang baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hanafi dkk. (2016), yang menunjukkan hasil uji chi-square dan menemukan nilai $p=0,004$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang diterima adalah bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa FK Unand tahun 2010.39 Hasil ini juga sejalan dengan penelitian balabla, yang menemukan bahwa ada hubungan antara dua variabel jika nilai $p < 0,05$ (Hidayatullah MG, 2021).

Tidur yang cukup dan berkualitas membantu otak dalam proses konsolidasi memori serta mengoptimalkan fungsi atensi dan logika. Tanpa tidur yang memadai, siswa akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan menyelesaikan soal hitungan yang membutuhkan ketelitian serta analisis berlapis. Hasil observasi peneliti lapangan memperkuat data tersebut. Guru matematika menyatakan bahwa siswa yang datang kesekolah dalam keadaan segar karena tidur cukup, umumnya lebih aktif dan teliti dalam mengerjakan soal matematika. Mereka mampu memecahkan soal logika, memahami konsep bilangan, dan tidak terburu-buru dalam menjawab. Sebaliknya, siswa yang terlihat mengantuk cenderung kesulitan mengikuti alur pembelajaran, cepat lelah, dan lebih sering melakukan kesalahan sederhana. Beberapa siswa bahkan mengakui bahwa ketika mereka kurang tidur, mereka sulit berpikir jernih saat pelajaran matematika berlangsung.

Hasil observasi peneliti lapangan memperkuat data tersebut. Guru matematika menyatakan bahwa siswa yang datang kesekolah dalam keadaan segar karena tidur cukup, umumnya lebih aktif dan teliti dalam mengerjakan soal matematika. Mereka mampu memecahkan soal logika, memahami konsep bilangan, dan tidak terburu-buru dalam menjawab. Sebaliknya, siswa yang terlihat mengantuk cenderung kesulitan mengikuti alur

pembelajaran, cepat lelah, dan lebih sering melakukan kesalahan sederhana. Beberapa siswa bahkan mengakui bahwa ketika mereka kurang tidur, mereka sulit berpikir jernih saat pelajaran matematika berlangsung.

Walaupun pelajaran bahasa Indonesia dianggap lebih mudah dikuasai menggunakan bahasa sehari-hari, pelajaran matematika justru menantang siswa untuk berpikir kritis dan terstruktur. Maka, kualitas tidur menjadi modal utama yang tidak hanya mendukung kemampuan verbal, tetapi juga meningkatkan kemampuan logis-matematis yang sangat penting dalam menghadapi pelajaran matematika.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat asupan sarapan pagi dengan prestasi belajar Bahasa Indonesia ($p = 0,003$). Siswa yang memiliki asupan sarapan cukup menunjukkan prestasi belajar baik sebesar 92,2%, lebih tinggi dibandingkan siswa dengan asupan sarapan kurang (61,3%) maupun berlebih. Selain itu, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Matematika ($p = 0,000$). Seluruh siswa dengan kualitas tidur baik (100%) memiliki prestasi belajar Matematika yang baik, sedangkan sebagian besar siswa dengan kualitas tidur buruk (97%) menunjukkan prestasi belajar yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin tinggi prestasi belajar Matematika yang dicapai.

DAFTAR REFERENSI

- Daraini, A. S. (2023). *Hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, dan durasi tidur terhadap prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Ngawen Magelang* [Skripsi, tidak dipublikasikan].
- Hidayatullah, M. G. (2021). *Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar siswa SMP PGRI 03 Malang* [Skripsi, tidak dipublikasikan].
- Iqbal, F. M. (2015). *Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar* [Skripsi, tidak dipublikasikan].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kompas.com. (2024, August 6). *Cek fakta: Benarkah 41 persen anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan?* Diakses 2 Mei 2025, dari <https://www.kompas.com/cekfakta/read/2024/08/06/121500482/cek-fakta-benarkah-41-persen-anak-usia-sekolah-di-indonesia-tidak>
- Napitupulu, R., & M. V. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas V SD Negeri 003 Batam Kota. *Zona Psikologi Ilmiah*, 1(1).

- Pertiwi, Y. (2021). *Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar siswa dalam pembelajaran bahasa Indonesia di SMPN 1 Kota Bengkulu* [Skripsi, tidak dipublikasikan].
- Puspaningrum, I. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Pendidikan Kesehatan*, 9(1).
- Rahma, Y. (2018). *Efektivitas pembelajaran matematika melalui penerapan teknik probing–prompting pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Sungguminasa* [Skripsi, tidak dipublikasikan].
- Rahman, N. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 02 Danguang-Danguang Kabupaten Lima Puluh Kota. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Raihanah, N., Arman, A., Alwi, K., & Sumiaty, S. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health*, 5(5).
<https://doi.org/10.33096/woph.v5i5.1896>
- Ramadhani, S. (2021). Pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi belajar siswa SMA. *Psikologi Kesehatan*, 9(2).
- Saputri, N. Y., Eprillison, V., & A. M. (2024). Pengaruh faktor fisiologis, kebiasaan belajar, iklim kelas, dan lingkungan keluarga terhadap hasil belajar siswa kelas X melalui minat belajar sebagai variabel intervening pada mata pelajaran ekonomi di SMAN 12 Padang. *Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7.
<https://doi.org/10.26740/jupe.v12n1.p1-7>
- Sitorus, G., Samosir, M., Sagala, P., Sibarani, K., Dhuha, N., & M. T. (2025). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar matematika siswa kelas VII-3 SMP Negeri 4 Medan. *Mandalika Mathematics and Education Journal*, 7(1).
<https://doi.org/10.29303/jm.v7i1.8790>
- Vina, R., Dianty, K., & R. A. (2022). Prestasi belajar siswa sekolah dasar di Dukuh Nglawu Kabupaten Sukoharjo pada pembelajaran terbatas di masa pandemi ditinjau dari perhatian orang tua dan kemandirian belajar. *Prosiding*, 179.