

Hubungan Pendapatan Orangtua, Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Besi dengan Prestasi Belajar Pada Anak Usia 13-15 Tahun

Novi Tri Astuti*¹, Sintha Fransiske Simanungkalit¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): novitriastuti21@gmail.com

Abstrak

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pendapatan orangtua, kebiasaan sarapan dan asupan zat besi dengan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan desain cross sectional sebanyak 66 responden dengan teknik simple random sampling. Analisis ini dilakukan menggunakan uji Chi Square. Hasil uji bivariat dengan uji Chi Square, penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan pendapatan orangtua dengan prestasi belajar ($p=0,005$), tidak ada hubungannya antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar ($p=0,468$) dan tidak ada hubungannya antara asupan zat besi dengan prestasi belajar ($p=0,175$). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan pendapatan orangtua dengan prestasi belajar, namun antara kebiasaan sarapan dan asupan zat besi tidak ada hubungan dengan prestasi belajar pada usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur Tahun 2020.

Kata Kunci: Asupan Zat Besi; Kebiasaan Sarapan; Pendidikan; Pendapatan Orangtua; Prestasi Belajar

How to Cite:

Astuti, N., & Simanungkalit, S. (2021). Hubungan Pendapatan Orangtua, Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Besi dengan Prestasi Belajar Pada Anak Usia 13-15 Tahun. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 162-170. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.246>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history:

Received : 27 04 2021

Received in revised form : 12 08 2021

Accepted : 20 11 2021

Available online : 20 11 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Education is basically a conscious effort to develop the potential of students' human resources by encouraging and facilitating their learning activities. This study aims to analyze the relationship between parental income, breakfast habits and iron intake with learning achievement. This study used an analytical survey with a cross sectional design as many as 66 respondents with simple random sampling technique. This analysis was performed using the Chi Square test. The results of the bivariate test with the Chi Square test, this study shows that there is a relationship between parental income and learning achievement ($p = 0.005$), there is no relationship between breakfast habits and learning achievement ($p = 0.468$) and there is no relationship between iron intake and learning achievement. ($p = 0.175$). So it can be concluded that there is a relationship between parents' income and learning achievement, but between breakfast habits and iron intake there is no relationship with learning achievement at the age of 13-15 years in Cipinang Besar Utara Village, East Jakarta in 2020.

Keywords: Iron Intake; Breakfast Habits; Education; Parental Income; Learning Achievement

I. PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka Menurut (Muhibbin Syah, 2012). Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan salah satu penekanan dari tujuan pendidikan. Perkembangan dalam dunia pendidikan yang rendah berdampak terhadap nilai Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia.

Indikator bahwa kualitas pendidikan masih tertinggal dari negara lain adalah hasil nilai PISA (*Programmer for Internasional Student Assessment*) yaitu survey PISA pada tahun 2015 akumulasi skor tiga indikator yaitu membaca, matematika dan sains berada diperingkat 62 dari 70 negara, sedangkan PISA di tahun 2018 Indonesia berada pada peringkat 71 dari 78 negara. Nilai tes pada tahun 2018 untuk indikator membaca, matematika dan sains yaitu 371, 379, dan 396 (Tohir, 2019). Dari hasil peringkat akumulasi skor dari tiga indikator tersebut tidak mengalami perubahan yang signifikan dari tahun 2015, walaupun hasil tersebut tidak mengalami perubahan yang signifikan namun Indonesia masih menduduki peringkat rendah dari negara lainnya. Menurut Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2013) penyebab rendahnya IPM Indonesia disebabkan oleh kualitas pendidikan di Indonesia yang masih rendah.

Prestasi belajar merupakan salah satu indikator untuk menentukan suatu pendidikan berhasil atau tidak berhasilnya kecerdasan seorang siswa (Ananda, 2017). Prestasi belajar merupakan hasil belajar siswa yang dapat di jadikan indikator sumber daya manusia khususnya anak dan remaja (Riyanto, 2019). Prestasi belajar dipengaruhi dua faktor yaitu Faktor internal berupa aspek fisiologi dan aspek psikologis. Faktor fisiologi berupa asupan zat gizi yaitu asupan zat besi, faktor eksternal yaitu seperti pendapatan orang tua dan kebiasaan sarapan (Syah, 2010).

Pendapatan orang tua salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dimana pendapatan orangtua erat hubungannya dengan hasil belajar siswa seperti yang dinyatakan oleh (Slameto, 2010). Pendapatan merupakan hasil seseorang dari bekerja yang menghasilkan seperti uang agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Seperti minum, makan, pakaian, alat rumah tangga, dan

lain-lainnya. Pendapatan merupakan penghasilan seperti upah atau gaji, bunga, denda, keuntungan, serta suatu arus uang yang diukur pada suatu periode waktu tertentu (Muhtar, 2015).

Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Lestari, 2012). Sarapan pagi dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan aktivitas sarapan pagi sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik, sehingga akan membuat kegiatan berjalan baik dan penuh semangat. Anak yang tidak sarapan akan mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, bahkan berdampak pada penurunan status gizinya. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Boschloo, et al (2012) pada 4 sekolah menengah di Belanda bagian selatan dengan jumlah 605 sampel usia 11-18 tahun, dimana hasil penelitian ini mengatakan bahwa anak yang melewatkan sarapan akan mengalami gangguan konsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, sarapan pagi mempunyai kontribusi yang sangat besar peran yang cukup penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah. Sarapan menyumbang gizi sekitar 25% dari angka kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Zat besi merupakan asupan zat gizi mikro yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Zat besi merupakan mikronutrien yang memiliki peran penting bagi otak yaitu untuk perkembangan otak terutama pada fungsi sistem penghantar syaraf (Neurotransmitter) sehingga berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan otak serta kemampuan belajar anak (Almatsier, 2010).

Berdasarkan hasil dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 2019, hasil Ujian Nasional tingkat SMP/MTS Provinsi DKI Jakarta masih tertinggal dibandingkan dengan provinsi D.I Yogyakarta, dimana hasil Ujian Nasional SMP/MTS dicapai oleh D.I Yogyakarta (64,57), dan hasil Ujian Nasional SMP/MTS dicapai oleh DKI Jakarta (60,71). Jakarta Timur salah satu kota di DKI Jakarta yang hasil Ujian Nasionalnya masih rendah dibandingkan daerah lainnya. Jakarta Timur berada pada urutan ke 2 dari 5 Kota dengan hasil nilai rata-rata Ujian Nasional yaitu (60,03). Oleh karena, itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pendapatan orang tua, kebiasaan sarapan dan asupan zat besi dengan prestasi belajar pada anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar 4 Utara Jakarta Timur.

Pemilihan Kelurahan Cipinang Besar Utara tersebut dikarenakan menurut hasil dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 2019, hasil Ujian Nasional tingkat SMP/MTS, di Jakarta Timur masih rendah memiliki Nilai Rata-Rata Ujian Nasional yaitu (60,03). Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungannya pendapatan orangtua, kebiasaan sarapan dan asupan zat besi dengan prestasi belajar pada anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur tahun 2020.

II. METHOD

Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2020 di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur Tahun 2020. Penelitian ini awalnya akan dilaksanakannya di sekolah namun dikarena adanya pademic covid-19 pihak sekolahan tidak bersedia. maka dari itu penelitian ini dilakukan disekitar rumah peneliti yaitu daerah Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur dimana penelitian ini dilakukan secara door to door. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur Tahun 2020 dengan sampel sebanyak 108 responden. Kriteria Inklusi : a. Anak usia 13-15 tahun yang berada di daerah Kelurahan Cipinang Besar Utara b. Bersedia menjadi responden. c. Mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria Ekskusi: a. Anak-anak yang dalam keadaan sakit. b. Anak yang tidak kooperatif saat penelitian. Besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan uji beda dua proporsi dengan bantuan aplikasi Sample size calculator. Berdasarkan perhitungan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 66 responden.

Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel secara simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Food Recall Weekdays dan Weekend 2 x 24 Jam, Kuesioner karakteristik responden dan orangtua serta kuesioner kebiasaan sarapan yang di isi dengan wawancara secara face to face. Raport Ujian Tengah Semester Genap Tahun ajaran 2019/2020 untuk mengetahui prestasi belajar siswa. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis yang digunakan yaitu uji *chi-square* tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$), Sebelumnya akan dilakukan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov*. Analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS Versi 26.

III. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Di Kelurahan Cipinang Besar Utara Tahun 2020

Karakteristik	N	%
Usia Responden		
13 Tahun	26	39,4
14 Tahun	22	33,3
15 Tahun	18	27,3
Total	66	100
Kelas		
7	26	39,4
8	40	60,6
Total	66	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	48,5
Laki-laki	34	51,5

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 1, terlihat bahwa kataristik responden sebanyak 66 anak Berdasarkan usia, menunjukkan bahwa lebih banyak anak usia 13 tahun berjumlah 26 anak sebesar (39,4%), dibandingkan dengan usia

14 dan 15 tahun. Berdasarkan kelas Pada katagorik kelas menunjukkan bahwa lebih banyak kelas 8 berjumlah 40 anak sebesar (60,6%) dari pada kelas 7. Berdasarkan jenis kelamin, Secara umum, anak yang mengikuti penelitian ini mayoritas merupakan laki-laki dengan jumlah 34 anak (51,5%) dan perempuan dengan jumlah 32 anak (48,5%).

Tabel 2. Hubungan Pendapatan Orangtua, Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Besi dengan Prestasi Belajar Pada Anak Usia 13-15 Tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur Tahun 2020

Variabel	Prestasi Belajar				Total	p-value
	Rendah		Tinggi			
	N	&	N	%		
Pendapatan Orangtua						
Rendah	16	55,2	13	44,8	29	0,005
Tinggi	7	18,9	30	81,1	37	
Kebiasaan sarapan						
Tidak Sering	12	41,4	17	58,6	29	0,468
Sering	11	29,7	26	70,3	37	
Aupan zat Besi						
Kurang	16	43,2	21	56,8	37	0,175
Cukup	7	24,1	22	75,9	29	

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 2. Hasil *Chi-square* didapatkan Pendapatan Orangtua ada hubungannya antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan p-value 0,005. Kebiasaan Sarapan menunjukkan tidak ada hubungannya antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan p-value 0,468. Dan Asupan Zat Besi menunjukkan tidak ada hubungannya antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar dengan p-value 0,175.

IV. PEMBAHASAN

Tingkat sosial ekonomi keluarga mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Orangtua yang berpendapatan tinggi dapat memberikan pilihan yang terbaik untuk anaknya dalam menjalani pendidikan dan memiliki kontribusi yang baik juga terhadap kualitas pendidikan anaknya karena orangtua tersebut tidak terbebani dengan biaya pendidikan anaknya (Hadiyanto, 2014).

Dalam penelitian (Matus, 2016) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari tingkat pendapatan orangtua dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri Bangkalan. (Slameto, 2010) menyatakan keadaan ekonomi orang tua erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Anak harus terpenuhi kebutuhan pokoknya seperti makan, pakaian, perlindungan kesehatan, alat tulis, buku tulis dan lain-lain agar dapat menumbuhkan prestasi belajar yang baik.

Pada penelitian ini pendapatan orangtua ada hubungannya dengan prestasi belajar anak. Penelitian sejalan dengan penelitian (Bahrin, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pendapatan orangtua siswa kelas VII SMP Negeri Laslimu Selatan terhadap prestasi belajar siswa.

Tidak adanya hubungan pada variabel kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa hasil tidak sesuai dengan teori. Karena dari hasil data yang penulis teliti kebanyakan responden memang melakukan sarapan pagi namun dengan sering melakukn sarapan pagi belum tentu mendapatkan nilai tinggi dan sebaliknya tidak sering melakukan sarapanan pagi belum tentu mendapatkan niali rendah. Menu sarapan sehat untuk anak sekolah haruslah terdiri dari 300 gram karbohidrat, 65 gram protein, 50 gram lemak, 25 gram serat, serta asupan bebagai vitamin dan mineral (Hardinsyah, 2016) namun berdasarkan yang diteliti oleh peneliti menunjukkan bahwa kebanyakan responden tidak memenuhi kebutuhan dikarenakan responden hanya memakan sarapan pagi hanya dengan susu dan roti, teh manis , nasi ayam , nasi telur, nasi goreng dan nasi uduk. Dapat dilihat dari definisi Makan atau sarapan pagi adalah makanan yang dimakan di pagi hari sebelum melakukan aktifitas seharian, yaitu makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Jumlah yang dimakan yaitu kurang lebih 1/3 dari makanan sehari (Indriani, 2014).

Sarapan pagi bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Menurut penelitian (Satya, 2012) di SD Negeri 32 Beurawe Banda Aceh menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu keluarga, dimana keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama bagi anak sekolah. Hal tersebut sejalan sesuai penelitian (Suryabrata, 2011) bahwa faktor yang berasal dari luar diri anak yang dapat mempengaruhi prestasi belajar anak seperti fasilitas belajar, waktu belajar, dan tempat belajar, dari dalam diri sendiri anak yang meliputi rasa ingin tahu terhadap pelajaran.

Pada penelitian ini kebiasaan sarapan pagi tidak ada hubungannya dengan prestasi belajar anak. Penelitian ini sejalan dengan (Noviyanti, dkk 2018) yang menyatakan tidak ada hubungannya kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, karena dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta mempunyai nilai rata-rata tinggi dikarenakan motivasi belajar anak baik, kualitas guru yang baik, teman dan lingkungan yang kondusif serta fasilitas yang terjamin dan terjangkau. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Adole dan Ware, 2014: 130-147) bahwa pada anak usia 11-13 tahun di Etiopia Selatan kebiasaan sarapan sangat berpengaruh pada kemampuan kognitif, dikarenakan anak yang tidak sarapan mendapatkan nilai rendah dibandingkan dengan anak yang sarapan. Dan penelitian Adole diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti (Adolphus et al., 2013) yaitu menyatakan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak konsumsi sarapan berpengaruh sangat positif untuk meningkatkan asupan mikronutrien, status gizi dan faktor gaya hidup, dikarenakan sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif dan prestasi belajar di sekolah.

Asupan zat gizi memiliki peran sangat penting terhadap kadar hemoglobin khususnya zat besi dimana untuk proses sintesis hemoglobin (Sherwood L, 2011 & Tracey S, 2008). Menurut (Guyton dan Hall, 2007) keterkaitan zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin yaitu ketika zat besi berikatan dengan protoporfirin untuk membentuk heme. Selanjutnya, heme akan berikatan dengan rantai polipeptida yang akan nantinya akan membentuk satu rantai hemoglobin. Hemoglobin dapat mengikat dari paru-paru untuk diedarkan keseluruh tubuh. Kurangnya hemoglobin di dalam tubuh menyebabkan sel darah merah tidak mampu membawa oksigen ke jaringan sehingga menyebabkan seseorang menjadi

cepat lelah, letih, pusing, dan turunnya konsentrasi belajar (Briawan, 2013 dan Achadi, 2011). Seseorang yang mudah lelah menurut (Werner, et al, 2010) yaitu tanda dari seseorang menderita anemia. Menurut (Hayati et al, 2012) zat besi berperan penting dalam tubuh yaitu sebagai kofaktor yang digunakan untuk mengaktifkan enzim Mono Amin Oksidase (MAO) yang berada pada otak yang berfungsi untuk meningkatkan daya konsentrasi. Zat Besi ialah jenis mineral makro dimana Zat Besi merupakan unsur penting yang dibutuhkan dalam tubuh karena perannya dalam pembentukan hemoglobin. Dalam pembentukan hemoglobin (Hb) pada tubuh memerlukan unsur yang sangat penting dalam pembentukannya yaitu Zat besi. Pengangkutan, penyimpanan dan pemanfaatan oksigen ialah fungsi yang memiliki hubungan dengan zat besi, zat besi berada dalam bentuk hemoglobin, myoglobin atau cytochrome. Besi hem (ferro) dan besi non hem (ferri) merupakan bentuk zat besi yang berada pada makanan, bentuk hem besi (ferro) seperti yang ditemukan di hemoglobin dan mioglobin dalam makanan hewani dan zat besi non heme (ferri) berada pada makanan nabati (Hurrell & Egli, 2010). Zat besi akan dapat mengalami perubahan dari ferri akan menjadi ferro jika mengkonsumsi Vitamin C, ferro dalam bentuk zat besi akan lebih mudah untuk di serap (Almatsier, 2010).

Defisiensi zat besi dapat berpengaruh negatif terhadap fungsi neurotransmitter (pengantar saraf). Dapat mengakibatkan kepekaan reseptor saraf dopamin menurun yang akan mengakibatkan proses belajar terganggu, kemampuan suhu menurun, ambang batas rasa sakit menungkat sehingga dapat mempengaruhi kemampuan belajar (Aryanasari, 2017).

Tidak adanya hubungan pada variabel asupan zat besi dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa hasil tidak sesuai dengan teori. Dari hasil data diatas masih banyak responden yang kurang mengkonsumsi asupan zat besi yang seharusnya mencukupi kebutuhan sesuai AKG. Kurangnya mencukupi kebutuhan asupan zat besi sesuai AKG dikarenakan responden kebanyakan mengkonsumsi makanan yang rendah sumber zat besi seperti susu dan roti, nasi ayam, nasi telur, nasi goreng dan nasi uduk, dimana seharusnya responden mengkonsumsi makanan sumber zat besi tinggi seperti daging merah, berbagai jenis ikan, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

Menurut (Syah, 2010) tidak terjadinya hubungan antara asupan zat besi bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Prestasi belajar juga dapat ditentukan dengan tingkat kecerdasan siswa. Tingkat kecerdasan siswa menentukan berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar, semakin tinggi tingkat kecerdasannya semakin baik pula prestasi belajarnya dan sebaliknya. Terdapat faktor lain yang menyebabkan tidak terjadinya berhubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar antara lain kebiasaan makan, yaitu kurangnya zat gizi lain misalnya vitamin A, vitamin C dan protein, infeksi, dan sosial ekonomi.

Pada penelitian ini asupan zat besi tidak ada hubungannya dengan prestasi belajar anak. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Desiawan, 2015), menyatakan tidak adanya hubungan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar 53 pada siswa di SD Negeri kudu 02 Kecamatan Bakti Kabupaten Sukoharjo. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan penelitian (Wadhani dan Yogeswara, 2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara asupan zat besi terhadap prestasi belajar.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Ada hubungan antara pendapatan orangtua dengan prestasi belajar pada anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur yaitu dengan p-value 0,005. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur yaitu dengan p-value 0,468. Dan Tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar pada anak usia 13-15 tahun di Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur yaitu dengan p-value 0,175.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ibu Lurah dan Bapak ketua RW dan RT karena sudah memberikan izin untuk penelitian. Kepada kaprodi dan dosen ilmu gizi Fakultas kesehatan UPN Veteran Jakarta serta Responden dan Kedua orangtuanya yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam proses menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, L. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Adole, AA., Ware, M. (2014). Assesment of breakfast eating habits and its association with cognitive performance of early adolescents in Southern Ethiopia. *Journal of Food and Nutrition Sciences*, 2(4).
- Adolphus, K., Clare, L.L., and Louise, D. (2013). The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents. *Front Hum Neuroscience*, 7, 425.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ananda, J. . (2017). *Hubungan status gizi (TB/U) Kadar Hemoglobin dan pola asuh orang tua prestasi belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah Al Khairiyah Jakarta Selatan Tahun 2017*. Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.
- Aryanasari, A. . (2017). Ilmu Gizi. In *Medical Book* (pp. 141–144). Nuha Medika.
- Azwar, A. (2002). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Bahrin. (2017). *Hubungan Tingkat Pendapatan Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII Negeri 1 Lasalimu Selatan*. 2, 170–173.
- Boschloo, A., Ouwehand, C., Dekker, S., Lee., N., DeGroot, R., Krabbendam, L. (2012). The Relation Between Breakfast Skipping and School Performance in Adolescents. *Mind Brain Education*, 6(81), 88.
- Briawan, D. (2013). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC.
- Desiawan, A., Soviana, E., Dharmawati, L. (2015). *Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SD Negeri Kudu 02 Kecamatan Baki Kabupaten*

- Sukoharjo. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Guyton, AC., dan Hall, J. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (9th ed.). EGC.
- Hadiyanto, H. (2014). Pengaruh Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Ekonomi pada Siswa SMA. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 2(2).
- Hardinsyah. (2016). *Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi*.
- Hurrell, R., and Egli, I. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1461S-1467S.
- Indriani, D. (2014). *Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SMA Darul Ilmi Murni*. <http://repository.usu.ac.od/handle/123456789/40217>
- Lestari. (2012). *Hubungan antara Makan Pagi dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*. <https://unesa.ac.id>
- Matus, D. . (2016). Pengaruh tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan orangtua serta disiplin belajar terhadap prestasi belajar siswa SMA Negeri di Bangkalan. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 136–148.
- Muhtar, A. (2015). *Hubungan antara Pendapatan Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII MTS Sunan Ampel Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Noviyanti, R.D., dan Kusudaryati, D. P. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Riyanto, P and Mudia, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Satya, O. (2012). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Murid Kelas III SDN 32 Beurawe Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT. Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi Pendidikan*. PT. Grafindo Persada.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Belajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Syah, Muhibbin. (2012). *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada.
- Tohir, M. (2019). Hasil PISA Indonesia Tahun 2018 turun dibanding Tahun 2015. *Paper of Matematohir*, 2(1), 1–2.
- Wadhani, L.P.P., dan Yogeswara, I. B. . (2017). Tingkat Konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 82. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.82-87>
- Werner, D., Thuman, C., and Maxwell, J. (2010). *Apa yang Anda Kerjakan bila Tidak Ada Dokter*. ANDI.