

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses menumbuhkan dan mengembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pembelajaran bagi siswa-siswi. Sistem pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan tujuan mewujudkan suasana dan proses belajar, sehingga siswa-siswi mampu mengembangkan potensi spiritual keagamaan, akhlaq mulia, kecerdasan, kepribadian dan pengendalian diri, serta keterampilan khusus yang dibutuhkan oleh dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.⁽¹⁾

Salah satu masalah besar bagi bangsa adalah rendahnya pendidikan Indonesia dibandingkan dengan negara-negara di dunia. Hal ini dilihat berdasarkan hasil *Programme International Student Assesment (PISA)*, yaitu suatu survei yang dilakukan secara internasional dalam periode sekali tiga tahun untuk mengevaluasi sistem pendidikan di dunia dengan melakukan uji pada kemampuan dan pengetahuan siswa yang berusia 15 tahun. PISA menitikberatkan penilaiannya pada bidang studi membaca, matematika, dan sains.⁽²⁾

Indonesia mengikuti penilaian PISA sejak tahun 2000, dan menempati posisi ke-39 dari 41 negara. Pada tiga periode ke belakang, yaitu tahun 2015, 2018, dan 2022 hasil PISA masih menunjukkan bahwa Indonesia mengalami penurunan skor di segala aspek bidang studi. Berdasarkan penilaian PISA yang terakhir tahun 2022, Indonesia berada pada peringkat ke-68 dari 81 negara. Hasil ini tetap menjadikan Indonesia sebagai negara yang harus memperbaiki sistem dan manajemen pendidikannya karena selalu berada pada peringkat bawah dibandingkan dengan negara-negara lain.⁽²⁾⁽³⁾

Penilaian PISA tahun 2022 menggambarkan kemampuan kognitif siswa di Indonesia masih rendah, dan belum mampu berkompetensi secara internasional.⁽³⁾ Hal ini disebabkan karena adanya permasalahan dalam proses pembelajaran atau yang disebut sebagai masalah akademik. Masalah akademik yang dihadapi siswa adalah kebiasaan belajar yang tidak baik, sulit berkonsentrasi sehingga tidak memahami materi pelajaran, kecemasan menghadapi ujian, kesulitan mengerjakan tugas belajar,⁽⁴⁾ dan penurunan prestasi belajar.⁽⁵⁾

Salah satu tolak ukur keberhasilan akademik siswa di sekolah adalah prestasi belajar. Rendahnya prestasi belajar di Indonesia merupakan suatu masalah yang diharapkan mendapat penanganan khusus dari pihak pemerintah, sekolah, orang tua, dan masyarakat, sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas, serta tercapainya cita-cita negara yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa.⁽⁶⁾

Prestasi belajar adalah salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan suatu lembaga kependidikan berhasil atau tidak, daya serap siswa terhadap pelajaran, dan tingkat kecerdasan seorang siswa.⁽⁷⁾ Prestasi belajar merupakan suatu bentuk pencapaian dari proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang siswa.⁽⁸⁾ Selain itu, prestasi belajar disebut juga dengan hasil dari kegiatan belajar siswa di sekolah. Prestasi belajar pada umumnya ditunjukkan dengan nilai berupa angka atau simbol huruf yang memiliki makna tertentu sebagai hasil dari belajar siswa kepada orangtuanya. Siswa yang memiliki prestasi belajar rendah bukan berarti siswa tersebut tidak pandai, namun karena adanya faktor lain yang menyebabkan turunnya prestasi belajar siswa di sekolah.⁽⁹⁾

Prestasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti kondisi

kesehatan, motivasi belajar, cara belajar, intelegensi,⁽¹⁰⁾ fisiologis, mental,⁽¹¹⁾ psikologis, status gizi, asupan zat gizi,⁽¹²⁾ faktor genetik, minat dan bakat.⁽¹³⁾ Sedangkan, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atau lingkungan sosial dan nonsosial yang berada di sekitar siswa, seperti lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, sumber belajar, fasilitas, kurikulum, dan sebagainya.^{(2) (8)}

Salah satu faktor yang berpengaruh pada remaja adalah faktor kesehatan. Permasalahan kesehatan remaja meliputi penyakit tidak menular dan menular, kesehatan jiwa, risiko cedera, kecukupan gizi, kesehatan reproduksi, pernikahan usia dini, kesehatan mental, penyalahgunaan narkotika, serta kekerasan dan pelecehan seksual.⁽¹⁴⁾ Selain itu, perilaku hidup sehat remaja dapat dilihat dari 10 indikator, yaitu perilaku makan, konsumsi alkohol, konsumsi obat terlarang, kebersihan diri, kesehatan mental, aktivitas fisik, faktor protektif, perilaku seksual, kebiasaan merokok, dan kekerasan fisik/cedera.⁽¹⁵⁾ Masalah kesehatan yang dihadapi dibidang pendidikan untuk pembangunan sumber daya manusia yaitu kecukupan gizi⁽¹⁰⁾ dan kesehatan mental.⁽¹¹⁾

Keberhasilan akademik dipengaruhi oleh kurangnya kecukupan gizi yang disebabkan oleh asupan makanan tidak seimbang dan kebiasaan tidak sarapan.⁽¹⁰⁾ Selain itu, adanya pengaruh dari kesehatan mental, seperti stress akademik.⁽¹¹⁾ Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febria dan Andriani tahun 2022 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat pada mahasiswa Kebidanan. Penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa yang sarapan memiliki indeks prestasi tinggi sebanyak 69% daripada mahasiswa yang tidak sarapan.⁽¹⁶⁾ Tahun 2020, Dinda Anggita Mulia juga melakukan penelitian pada siswa SMK Tunas Grafika Informatika, hasil menunjukkan terdapat hubungan antara asupan zat gizi energi dan protein terhadap prestasi belajar.⁽¹⁷⁾ Serta penelitian yang dilakukan

Didik Sudarsana tahun 2019 pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Kemalang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan prestasi belajar. Semakin tinggi stress akademik, maka semakin rendah prestasi belajar siswa.⁽⁹⁾ Oleh karena itu, pentingnya sarapan, manajemen pengendalian stress akademik, dan kecukupan asupan zat gizi bagi siswa untuk performa prestasi belajarnya di sekolah.

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi pada waktu pagi sebelum melakukan aktivitas.⁽¹⁸⁾ Sarapan membuat otak mendapatkan asupan gizi,⁽¹⁹⁾ sehingga mudah berpikir dan melakukan aktivitas fisik secara maksimal.⁽²⁰⁾ Seseorang yang melewatkan sarapan rentan mengalami hipoglikemia, yaitu kondisi kadar glukosa di bawah normal, dan menimbulkan efek pada tubuh seperti gemetar, pusing, dan tidak konsentrasi. Sarapan minimal memenuhi 25% dari kebutuhan gizi harian, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air yang cukup.⁽¹⁹⁾ Sarapan mempengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah.⁽²⁾ Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helena Agustina Sidabutar pada tahun 2023 di SMA Negeri 17 Medan, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Siswa yang kebiasaan sarapannya teratur 75,8% memiliki prestasi belajar kategori baik. Sedangkan, siswa yang kebiasaan sarapannya tidak teratur 55,3% memiliki prestasi belajar kategori cukup.⁽⁶⁾

Siswa yang terbiasa tidak sarapan akan menyebabkan turunnya motivasi dan kemampuan belajar, tampak kurang semangat, serta tidak tanggap ketika guru mengajar.⁽²⁾ Hal ini disebabkan karena tidak tersedianya cadangan energi yang berasal dari sarapan untuk organ tubuh, proses metabolisme, memproduksi ATP, dan optimalnya kerja otak.⁽⁶⁾ Sarapan bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi,

menurunkan risiko obesitas, dan menaikkan fungsi kognitif.⁽²⁰⁾ Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sarapan berdampak baik bagi kesehatan, selain meningkatkan pertumbuhan fisik, juga menaikkan prestasi akademik siswa di sekolah.⁽⁶⁾ Prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, namun juga stress yang dirasakan oleh siswa karena beban akademiknya.⁽⁹⁾

Stress adalah suatu fenomena respon tubuh nonspesifik yang memberi dampak terhadap fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu. Ada beberapa jenis stress, salah satunya adalah stress yang dialami oleh siswa dalam proses belajar, stress ini disebut sebagai stress akademik. Stress akademik merupakan stress yang berkaitan dengan proses belajar siswa di lingkungan sekolahnya, seperti ketegangan dari akademik, sehingga menyebabkan distorsi pada pemikiran siswa, dan mempengaruhi kondisi fisik, emosi, serta tingkah laku.⁽⁹⁾ Stress akademik adalah tekanan yang dihadapi oleh siswa karena adanya persaingan untuk mendapatkan predikat terbaik ataupun tuntutan akademik. Penyebab dari stress akademik yang dirasakan siswa dari kegiatan belajar, seperti tekanan mendapatkan nilai bagus, belajar yang lama atau *full day school*, banyaknya tugas dan pekerjaan rumah (PR), serta kecemasan dalam menghadapi setiap ujian sekolah.⁽²¹⁾ Siswa yang mengalami stress memiliki ciri-ciri akan merasa jenuh atau bosan ketika belajar karena hilangnya motivasi dalam menuntut ilmu, merasa letih atau lelah ketika bangun pagi, dan mengalami masalah pencernaan, seperti pada usus dan perut terasa kembung, serta mengalami masalah lainnya, seperti jantung berdebar, tegang pada otot punggung, dan perasaan tidak dapat santai.⁽²²⁾

Remaja mengalami stress di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Pada remaja, tingkat stress dan kecemasan di dunia berkisar 5%-70%. Di Amerika Serikat, 60% korban bunuh diri mengalami stress dan depresi.⁽²³⁾

Menurut statistik tekanan akademis lainnya, 75% siswa sekolah menengah atas dan 25% siswa sekolah menengah pertama di Amerika mengatakan bahwa mereka "sering atau selalu merasa stress" karena tugas sekolah. 75% siswa sekolah menengah di Amerika Serikat mengalami stress, bosan, marah, sedih, atau takut saat berada di sekolah. Sedangkan setiap tahun, sekitar 500 siswa di Jepang yang berusia di bawah 20 tahun melakukan bunuh diri. Angka bunuh diri remaja cenderung tiga kali lebih tinggi setiap tanggal 1 September, atau awal tahun ajaran, daripada hari lainnya.⁽²⁴⁾ Pada tahun 2019, prevalensi stress remaja di Korea Selatan mencapai 39,3%. Sementara di Indonesia, prevalensi stress remaja meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari populasi. Meskipun angka 6% tampak kecil, angka tersebut terus meningkat karena maraknya kasus bullying antar remaja.⁽²³⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harri Kurniawan, dkk tahun 2022 pada siswa kelas XII IPA di SMAN X Padang, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 16% siswa mengalami stress akademik rendah, 69% stress akademik sedang, dan 15% stress akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa mengalami stress akademik pada tingkat sedang.⁽²⁵⁾

Siswa yang mengalami stress akademik secara terus menerus, berisiko penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, stress juga menyebabkan gangguan kesehatan, seperti pusing, imsonia, dan sebagainya. Siswa yang tidak bisa mengendalikan stress dengan baik, maka akan menurunkan kemampuannya dalam belajar, seperti menjadi tidak belajar, tidak membuat tugas dan pekerjaan rumah, atau tidak datang ke sekolah, sehingga berakibat pada turunnya prestasi belajar.⁽²¹⁾ Stress akademik mempengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Laely, dkk tahun 2022 di SMA Negeri 8 Surabaya pada siswa kelas X, hasil menunjukkan bahwa kecemasan akademik

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Jika kecemasan akademik rendah, maka prestasi belajar siswa cenderung tinggi.⁽¹³⁾ Dengan demikian, stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas prestasi belajar, oleh karena itu, siswa membutuhkan manajemen stress sebagai salah satu upaya dalam mengendalikan stressnya. Selain itu, perlunya konseling untuk mengurangi dampak negatif dari stress. Sehingga, siswa yang mengalami stress dapat dikontrol dengan baik, dan tidak terjadinya kemerosotan prestasi belajar.⁽⁹⁾ Selain sarapan dan stress akademik, prestasi belajar juga dipengaruhi oleh asupan zat gizi.⁽¹²⁾

Asupan zat gizi adalah makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh dan dimetabolisme sehingga menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Permasalahan gizi pada anak yaitu gizi kurang dan gizi lebih (obesitas). Gizi kurang disebabkan oleh mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, melewatkan sarapan, dan frekuensi makan yang tidak teratur. Kurangnya asupan zat gizi memicu terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) dan anemia defisiensi besi. Sedangkan gizi lebih disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan, sosis, dan *snack*, serta makanan cepat saji. Akibatnya, remaja mengalami penurunan atau kenaikan berat badan, dan kondisi kesehatan yang tidak baik.⁽²⁶⁾

Remaja usia 13-15 tahun memiliki prevalensi status gizi (IMT/U) di Indonesia adalah 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 12% gemuk, dan 4,9% obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meta Irwanda, dkk pada tahun 2022 di SMP Negeri 14 Bengkulu, hasil menunjukkan bahwa asupan zat gizi anak usia sekolah tidak seimbang, yaitu 30,43% mengalami kekurangan asupan energi, 44,93% asupan protein normal, 44,93% kelebihan asupan lemak, dan 88,61% kekurangan asupan karbohidrat.⁽²⁶⁾ Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eszha Widnatusifah tahun 2020 pada remaja yang berada di pengungsian petobe Kota Palu

menunjukkan bahwa asupan zat gizi remaja mengalami defisit, yaitu 78% mengalami kekurangan asupan karbohidrat, 98,3% kekurangan asupan lemak, dan 89,8% kekurangan asupan protein, serta 11,9% kekurangan asupan vitamin C, asam folat, kalsium, zat besi, dan zink.⁽²⁷⁾ Hal ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi anak sekolah masih belum dalam kategori baik, karena mengalami defisit zat gizi.

Jika makanan dan minuman yang dikonsumsi tidak mengandung zat gizi yang cukup sesuai kebutuhan, dan terjadi dalam waktu yang lama, maka akan menyebabkan perubahan metabolisme pada otak sehingga tidak berfungsi dengan normal.⁽²⁸⁾ Zat gizi makro dikatakan normal apabila memenuhi minimal 90-119%, sedangkan zat gizi mikro, zat besi tergolong cukup jika mengonsumsi asupan $\geq 77\%$ dari angka kecukupan gizi berdasarkan usia yang dikeluarkan oleh Peraturan Menteri Kesehatan No. 78 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.⁽²⁹⁾ Anak usia sekolah yang kekurangan asupan zat gizi akan menunjukkan sikap gelisah, cemas, kurang bahagia, dan tidak konsentrasi.⁽²⁸⁾ Asupan zat gizi yang buruk akan membuat status gizi juga buruk, sehingga berpengaruh terhadap penurunan kemampuan prestasi akademik siswa, sebab mudah terserang penyakit, dan berkurangnya tingkat kecerdasan.⁽³⁰⁾ Zat gizi yang berperan meningkatkan kecerdasan adalah protein dan zat besi.⁽⁷⁾

Protein adalah kelompok makronutrien yang berperan dalam pembentukan biomolekul (penyusun bentuk tubuh). Protein berfungsi sebagai zat pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, salah satunya otak, mengatur metabolisme dalam bentuk enzim dan hormon untuk menjaga tubuh dari zat asing, serta menyimpan dan meneruskan genetika individu.⁽³¹⁾ Selain itu, protein mampu memperbaiki proses penalaran sehingga otak mudah berpikir.⁽⁷⁾ Asupan protein dikategorikan normal apabila mencapai 90-119% dari kebutuhan gizi berdasarkan AKG.⁽²⁹⁾ Apabila siswa

kekurangan asupan protein, maka akan terjadi penurunan konsentrasi dalam berpikir, daya ingat dan minat belajar.⁽¹⁷⁾

Protein berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wadhani dan Wijaya tahun 2021 pada siswa kelas V SD Negeri Kabupaten Badung, Provinsi Bali, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara protein dengan hasil belajar. Semakin tinggi asupan protein, maka semakin tinggi hasil belajar siswa.⁽³²⁾ Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Alda Veronica Panjaitan tahun 2019 pada remaja usia 12-16 tahun di SMP Advent Lubuk Pakam, Kota Medan, Sumatera Utara menunjukkan bahwa siswa-siswi mengalami defisit protein, 44,44% kategori berat, 20% kategori kurang, 26,67% kategori sedang, dan 8,89% kategori baik. Hal ini menggambarkan bahwa anak usia sekolah masih kekurangan asupan protein yang jika berkepanjangan akan mempengaruhi performa akademiknya.⁽³³⁾ Selain protein, salah satu mikronutrien yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan adalah zat besi.⁽⁷⁾

Zat besi adalah kelompok mikronutrien yang berperan dalam perkembangan otak, seperti pengantar saraf (neurotransmitter) untuk meningkatkan kecerdasan dan kemampuan belajar.⁽¹⁸⁾ Zat besi mempengaruhi kemampuan kognitif, sehingga berdampak pada penurunan atau peningkatan prestasi belajar siswa.⁽¹²⁾ Kurangnya hemoglobin yang dibentuk oleh zat besi pada siswa akan menyebabkan cepat lelah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar.⁽¹⁸⁾ Asupan zat besi yang tidak mencukupi kebutuhan, yaitu $\geq 77\%$ dari AKG⁽²⁹⁾ juga menyebabkan tingginya penyerapan mangan dan timbal yang dapat mengganggu perkembangan syaraf. Apabila hal ini terjadi secara berkepanjangan, maka simpanan zat besi dalam tubuh akan habis dan merugikan kesehatan, termasuk tingkat kecerdasan seseorang.⁽¹²⁾ Anak usia sekolah masih mengalami kekurangan asupan zat besi, hal ini ditunjukkan

oleh penelitian yang dilakukan Alda Veronica Panjaitan tahun 2019 pada remaja usia 12-16 tahun di SMP Advent Lubuk Pakam, Kota Medan, Sumatera Utara, hasil menggambarkan bahwa sebanyak 95,56% siswa-siswi mengalami defisit zat gizi tingkat berat, serta tingkat kurang dan baik masing-masing sebanyak 2,22%.⁽³³⁾

SMA Negeri 1 Padang merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terdapat di Kota Padang, Sumatera Barat. Sekolah ini masuk kategori sekolah terbaik, baik tingkat Kota Padang, maupun Provinsi Sumatera Barat. Hal ini dapat dilihat berdasarkan peringkat SMA Negeri 1 Padang menurut hasil ujian masuk perguruan tinggi yang dikeluarkan oleh LTMPT. Pada tahun 2021, sekolah ini mendapatkan peringkat 105 di tingkat nasional,⁽³⁴⁾ peringkat 4 di tingkat Provinsi Sumatera Barat, dan peringkat 1 di tingkat Kota Padang.⁽³⁵⁾ Sedangkan pada tahun 2022, sekolah ini mengalami peningkatan, dengan peringkat 75 di tingkat nasional,⁽³⁶⁾ peringkat 3 di tingkat Provinsi Sumatera Barat, dan peringkat 1 di tingkat Kota Padang.⁽³⁷⁾

SMA Negeri 1 Padang telah mencetak berbagai macam prestasi, baik prestasi akademik, maupun nonakademik. Pada tahun 2023, prestasi akademik yang diraih sekolah ini adalah mendapatkan medali perunggu di ajang *International Olympiad on Astronomy and Astrophysic*, medali emas di OSN fisika tingkat nasional, medali perunggu di OSN biologi dan matematika tingkat nasional, Juara 1 olimpiade geografi tingkat provinsi, dan sebagainya. Sedangkan prestasi nonakademik yaitu mewakili paskibra nasional, medali perunggu di O2SN cabang karate tingkat provinsi, juara 3 olahraga tinju tingkat kota, medali perak dan perunggu di O2SN cabang renang, juara 2 futsal tingkat provinsi, dan sebagainya.⁽³⁸⁾ Dari berbagai uraian prestasi yang dicapai oleh SMA Negeri 1 Padang, sehingga dinobatkan menjadi salah satu sekolah menengah atas terbaik, maka peneliti berminat melakukan

penelitian di sekolah ini untuk mengetahui apakah pada sekolah terbaik terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Stress Akademik, dan Asupan Zat Gizi dengan Prestasi Belajar di SMA Negeri 1 Padang Tahun 2024".

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Padang.
2. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
3. Diketahui gambaran tingkat stress akademik pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
4. Diketahui gambaran asupan protein pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.

5. Diketahui gambaran asupan zat besi pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
6. Diketahui gambaran prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
7. Diketahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
8. Diketahui hubungan stress akademik dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
9. Diketahui hubungan asupan protein dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.
10. Diketahui hubungan asupan zat besi dengan prestasi belajar pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan, serta menjadi referensi mengenai hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar siswa, serta dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dibangku perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah untuk melakukan edukasi atau penyuluhan dalam meningkatkan motivasi dan kesadaran siswa terkait pentingnya sarapan, mengontrol stress akademik, dan memerhatikan asupan zat gizi yang seimbang sehingga siswa dapat mencapai prestasi belajar yang gemilang.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan masukan bagi siswa sehingga mengetahui dampak negatif dari tidak sarapan, stress akademik, dan kurangnya asupan zat gizi terhadap prestasi belajar.

4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi mengenai hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar siswa, dan dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dibangku perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan sebagai bahan pertimbangan serta referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Stress Akademik, dan Asupan Zat Gizi dengan Prestasi Belajar di SMA Negeri 1 Padang Tahun 2024" merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui

apakah terdapat hubungan antara variabel independen/faktor risiko/faktor penyebab, yaitu kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan variabel dependen/faktor efek/faktor akibat, yaitu prestasi belajar.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Padang pada bulan Februari sampai Juli tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang kelas XI yang berjumlah 432 orang, dan sampel sebanyak 87 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan formulir SQ-FFQ sebagai data primer, serta profil sekolah, dan nilai IQ sebagai data sekunder. Pengolahan data meliputi proses *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data menggunakan *software* SPSS versi 23 dengan melakukan uji statistik univariat dan bivariat (chi square, dengan taraf signifikan 0,05 dan analisis nilai *odd ratio*).

