

# Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara

*by* Jurnal Multidisiplin Dehasen

---

**Submission date:** 29-Jun-2022 06:20PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1864752512

**File name:** ,\_Nelly\_Revita\_Lubis,\_Intan\_Sadillah,\_Rizky\_Wahyuni\_Chaniago.pdf (840.8K)

**Word count:** 3118

**Character count:** 19859

## Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara

Nasya Cantika Chairani<sup>1</sup>, Nelly Revita Lubis<sup>2</sup>, Intan Sadillah<sup>3</sup>, Rizky Wahyuni Chaniago<sup>4</sup>,  
Mardiah Batubara<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> <sup>26</sup> *Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*

Email: <sup>1)</sup> [nasyacantikachairani@gmail.com](mailto:nasyacantikachairani@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [16 Mei 2022]

Revised [2 Juni 2022]

Accepted [25 Juni 2022]

### KEYWORDS

Breakfast Habit, Breakfast, Food, Students

<sup>20</sup>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Sarapan merupakan hal yang sering dianggap remeh, padahal <sup>10</sup> walkan sarapan dapat berdampak negatif pada tingkat konsentrasi siswa di sekolah. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari kebiasaan sarapan pada siswa/siswi Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam. Metode pengambilan suara melalui kuesioner digunakan dengan subjek 30 siswa berusia 12-14 tahun dari Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan. Konsumsi sarapan dikumpulkan dengan mengisi jawaban melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83% siswa mempunyai kebiasaan sarapan sedari kecil. Seluruh subjek yang disajikan mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari dan kebiasaan sarapan. Selbihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan sangat bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Makanan saat sarapan yang baik adalah susu, roti dan buah-buahan. Orang tua sebaiknya menyiapkan makanan untuk sarapan dan sarapan dilakukan di rumah sebelum memulai aktivitas di luar rumah. Siswa dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan.

### ABSTRACT

Breakfast is something that is often taken for granted, even though skipping breakfast can have a negative impact on students' concentration levels at school. Breakfast is the best energy supply for the brain so that it can concentrate at school. This study aims to study the breakfast habits of the students of Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam. The voting method through a questionnaire was used with the subject of 30 students aged 12-14 years from Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Medan City. Breakfast consumption was collected by filling out the answers through a questionnaire. The results showed that 83% of students had breakfast habits since childhood. All subjects presented defined breakfast as eating in the morning and breakfast habits. The rest of the subjects explained that breakfast was very beneficial, consisting of solid food and drinks, and moderate portions. Good food at breakfast is milk, bread and fruit. Parents should prepare food for breakfast and have breakfast done at home before starting activities outside the home. Students with good breakfast quality category consumed rice, bread, fruit, and milk, while those with poor breakfast quality drank more sweet tea and snacks.

## PENDAHULUAN

<sup>8</sup>

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Maka dari itu, Pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan <sup>25</sup> kesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah (6-14 tahun) serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Dalam peningkatan konsent<sup>15</sup> belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan p<sup>4</sup> atau biasa disebut dengan sarapan. Sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi mereka di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan anak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik.

## LANDASAN TEORI

<sup>10</sup>

Sarapan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi di pagi hari sebelum melakukan aktifitas. Sarapan pagi merup<sup>2</sup>kan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih

mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas kebersihan serta gizinya tidak terjamin. Makanan diluar rumah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anaknya di sekolah.

Penanaman kebiasaan melakukan sarapan perlu dilakukan guna menunjang energi aktifitas pembelajaran siswa di sekolah. Ketersediaan makanan di rumah berperan dalam mempengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi anggota keluarga pada saat waktu makan. Waktu untuk menyiapkan sarapan (makan pagi) umumnya singkat sehingga ibu biasanya menyiapkan makanan yang praktis, mudah dan cepat untuk disajikan seperti makanan instan. Padahal makanan instan tidak disarankan untuk dikonsumsi secara terus-menerus apalagi untuk anak usia sekolah.

Banyak yang tidak menyadari pentingnya sarapan. Sarapan (jam 5-9 pagi) penting untuk konsumsi makanan sehari. Sarapan dapat membantu mempertahankan kadar gula darah, meningkatkan konsentrasi belajar serta mencegah terjadinya kegemukan. Batasan waktu untuk sarapan tidaklah sama. Menurut Hardinsyah & Aries (2012), kondisi Indonesia sebanding dengan di Amerika Latin, bahwa sarapan diartikan kegiatan makan dan minum dari jam 05:00 hingga jam 09:00 pagi; bila lewat interval waktu itu tidak bisa dikatakan sarapan. Sementara menurut Wilson et al di New Zealand dan Smith et al di Australia (2010), waktu makan pagi adalah antara jam 6 dan 9 pagi. Batasan waktu sarapan yang akhirnya digunakan adalah batasan yang diajukan oleh Hardinsyah & Aries (2012), yakni makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum beraktivitas dari jam 5 hingga jam 9.

## 21 METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan pretest-posttest design, hal ini bertujuan untuk menyelidiki penyebab suatu peristiwa. Pada penelitian ini suatu kelompok diberikan perlakuan penyuluhan pengetahuan mengenai pentingnya kebiasaan sarapan bagi para pelajar dengan melalui media powerpoint yang dipaparkan serta dengan game kuis terkait materi yang disampaikan. Perbedaan skor antara pre-test dan posttest dapat diasumsikan sebagai pengaruh dari intervensi menggunakan media promosi Kesehatan yang diberikan oleh peneliti.

Lokasi penelitian adalah pada daerah Medan Petisah yaitu di MTS Miftahussalam Medan. Alasan pemilihan lokasi ini adalah karena Siswa/I Mts Miftahussalam Medan banyak ditemukan membeli sarapan disekitar sekolah sebelum masuk jam pelajaran serta banyaknya siswa/I yang mengetahui manfaat sarapan namun masih tidak menerapkan sarapan yang baik dan benar karena beberapa faktor mulai dari orangtua yang tidak menyiapkan sarapan serta pola pikir bahwasanya sarapan dapat memakan waktu sehingga akan terlambat ke sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/I yang berstatus di sekolah Mts Miftahussalam Medan yang tercatat sebagai murid tahun ajaran 2021-2022, dengan kriteria sebagai berikut:

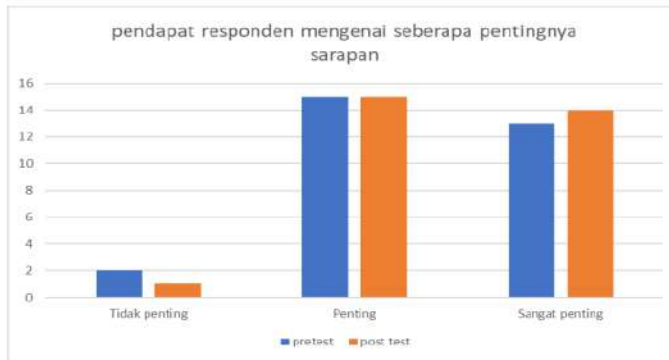
1. Berusia antara 13-15 tahun.
2. Masih berstatus sebagai siswa/I Mts Miftahussalam Medan kelas VIII
3. Bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai.

Kriteria yang diharapkan peneliti yaitu pada anak dalam umur ini bisa dibawa berinteraksi maka dapat merespon dengan komunikasi langsung dengan baik oleh periset. Calon responden bersedia untuk mengikuti acara hingga selesai.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mengikuti prosedur sehingga dapat mewakili populasinya. Peneliti menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dimana pada sampling ini merupakan Teknik pengumpulan dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Besarnya jumlah sampel/responden pada penelitian ini adalah 30 orang siswa/I Mts Miftahussalam Medan Kelas VIII.

Data dalam analisis ini dilakukan yaitu analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi jumlah dan persentase frekuensi pengetahuan dan sikap responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran variabel independent (penyuluhan Kesehatan mengenai kebiasaan perilaku sarapan) dan variabel dependen (pengetahuan dan sikap tentang kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar).

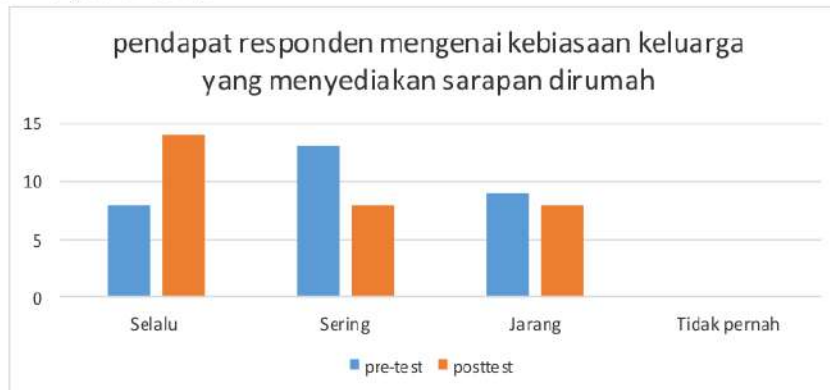
### HASIL DAN PEMBAHASAN



Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait seberapa penting sarapan menurut responden setelah diberi penyuluhan dimana pada sebelum diberikan penyuluhan terdapat skor 2 untuk menyatakan tidak penting, skor 15 untuk menyatakan penting dan skor 13 untuk menyatakan sangat penting. Sedangkan setelah diberi penyuluhan di dapatkan skor 1 untuk menyakatakan tidak penting, skor 15 untuk menyatakan penting dan skor 14 menyatakan sangat penting.

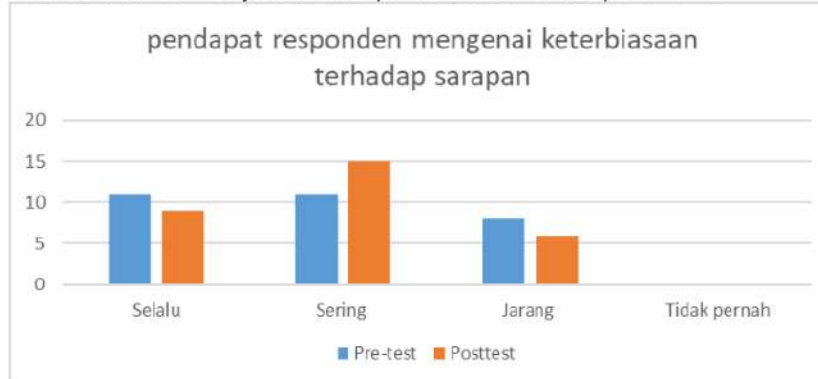


Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan peningkatan pengetahuan responden terhadap pentingnya kebiasaan sarapan sedari kecil meningkat dimana sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 5 untuk menyatakan tidak setuju dan skor 25 untuk menyatakan setuju, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan di dapat skor 4 untuk menyatakan tidak setuju dan skor 26 untuk menyatakan setuju.



Hasil penelitian ini menunjukkan mengenai perilaku di dalam keluarga terhadap kebiasaan keluarga yang menyediakan sarapan dirumah, pada penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat pendapat responden mengenai pentingnya keluarga menyediakan sarapan dirumah dimana sebelum

dilakukan penyuluhan terdapat skor 8 untuk menyatakan selalu menyediakan sarapan dirumah, skor 13 menyatakan sering menyediakan sarapan dirumah, skor 9 jarang menyediakan sarapan dirumah dan skor 0 untuk menyatakan tidak pernah menyediakan sarapan di rumah. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan di dapat skor 14 untuk menyatakan selalu disediakan sarapan dirumah, skor 8 untuk menyatakan sering disediakan sarapan dirumah, skor 8 untuk menyatakan jarang disediakan sarapan dirumah dan skor 0 untuk menyatakan tidak pernah disediakan sarapan di rumah.



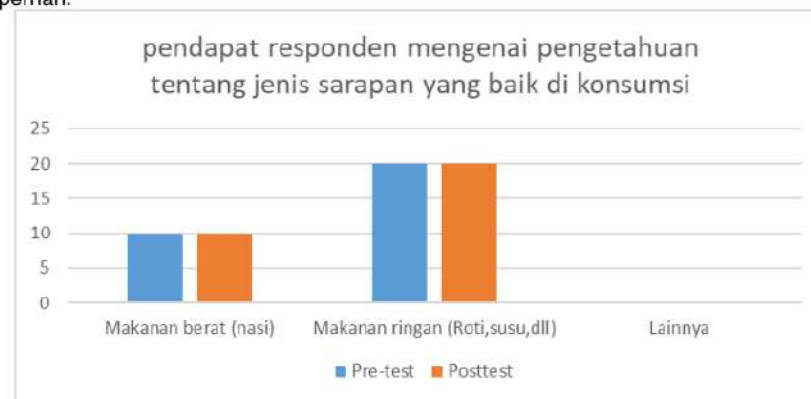
Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan perilaku kebiasaan sarapan di Mts Miftahussalam medan dimana sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 11 untuk menyatakan selalu sarapan, skor 11 untuk menyatakan sering sarapan, skor 8 untuk menyatakan jarang sarapan dan skor 0 untuk menyatakan tidak pernah sarapan. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat sedikit perbedaan skor dimana terdapat skor 9 untuk menyatakan selalu sarapan, skor 15 untuk menyatakan sering sarapan, skor 6 untuk menyatakan jarang sarapan dan skor 0 untuk menyatakan tidak pernah sarapan.



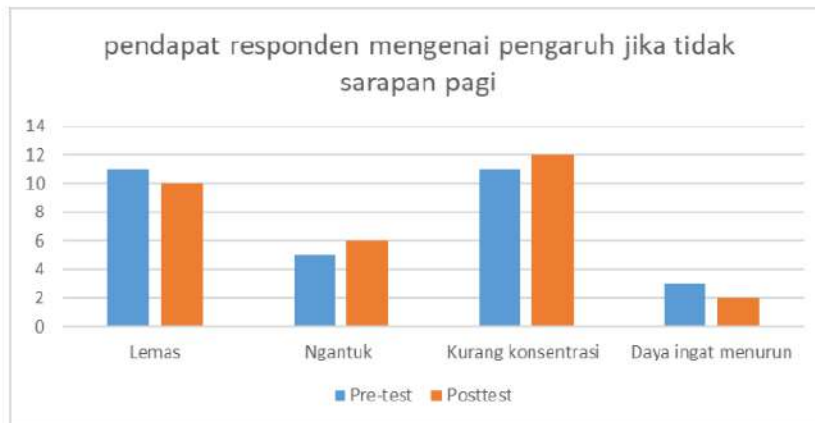
Hasil penelitian ini menunjukkan terkait pengetahuan responden mengenai apakah sarapan pagi menyita waktu, sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 7 untuk menyatakan ya (setuju) bahwa sarapan menyita waktu, dan skor 23 untuk menyatakan tidak (tidak setuju) bahwa sarapan menyita waktu. Sedangkan setelah di lakukan penyuluhan di dapatkan dengan skor 9 untuk menyatakan ya (setuju) bahwa sarapan menyita waktu, dan skor 21 untuk menyatakan tidak setuju bahwa sarapan menyita waktu.



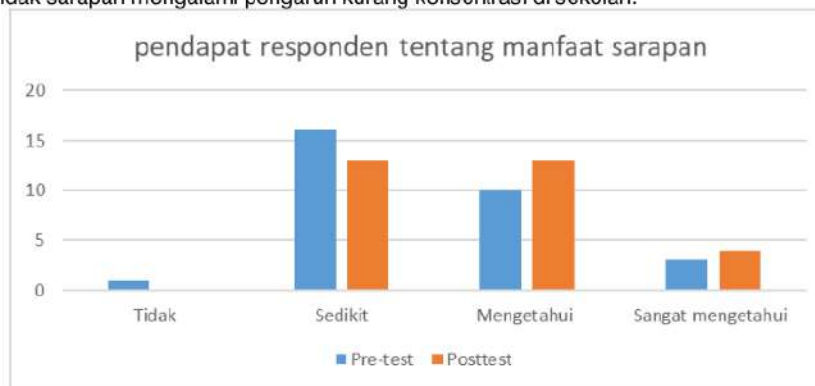
Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebiasaan responden di Mts Miftahussalam mengenai mengkonsumsi makanan instan saat sarapan dimana sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 0 untuk menyatakan selalu mengkonsumsi makanan instan saat sarapan, skor 4 untuk menyatakan sering mengkonsumsi makanan instan saat sarapan, skor 19 untuk menyatakan jarang mengkonsumsi makanan instan saat sarapan dan skor 7 untuk menyatakan tidak pernah mengkonsumsi makanan instan saat sarapan. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan perbedaan yaitu pada skor 0 untuk menyatakan selalu, skor 4 untuk menyatakan sering mengkonsumsi makanan instan saat sarapan, skor 22 untuk menyatakan jarang mengkonsumsi makanan instan saat sarapan dan skor 4 untuk menyatakan tidak pernah.



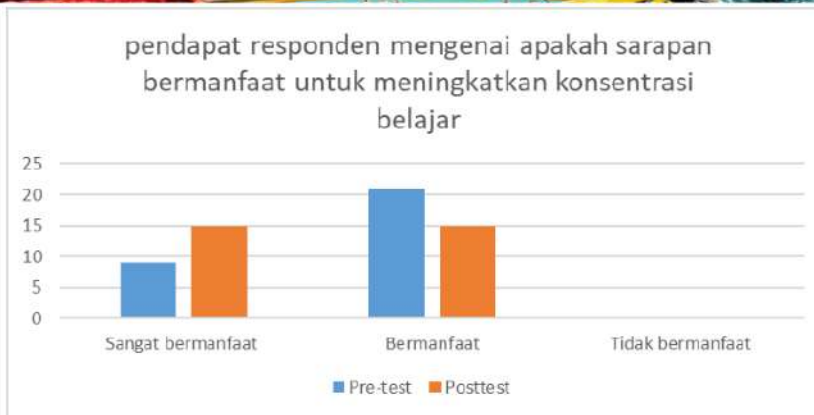
Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan responden mengenai jenis sarapan yang baik untuk dikonsumsi dimana sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan tidak terjadi peningkatan maupun penurunan. Sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 10 untuk menyatakan makanan berat (nasi) merupakan jenis sarapan yang baik untuk dikonsumsi, dan skor 20 untuk menyatakan makanan ringan (roti,susu,dll) sebagai jenis sarapan yang baik untuk di konsumsi. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil yang sama juga.



Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengaruh yang dirasakan oleh responden apabila jika tidak sarapan pagi dimana sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 11 untuk menyatakan lemas jika tidak sarapan pagi, skor 5 untuk menyatakan ngantuk jika tidak sarapan pagi, skor 11 untuk menyatakan kurang konsentrasi jika tidak sarapan pagi dan skor 3 untuk menyatakan daya ingat menurun jika tidak sarapan pagi. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perubahan hasil skor dimana skor 10 untuk menyatakan lemas jika tidak sarapan pagi, skor 6 untuk menyatakan ngantuk jika tidak sarapan pagi, skor 12 untuk menyatakan kurang konsentrasi jika tidak sarapan pagi dan skor 2 untuk menyatakan daya ingat menurun jika tidak sarapan pagi. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa kebanyakan responden yang tidak sarapan mengalami pengaruh kurang konsentrasi di sekolah.



Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan responden mengenai manfaat sarapan dimana sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 1 untuk menyatakan tidak tahu mengenai manfaat sarapan, skor 16 untuk menyatakan sedikit mengetahui manfaat sarapan, skor 10 untuk menyatakan mengetahui manfaat sarapan, dan skor 3 untuk menyatakan sangat mengetahui manfaat sarapan. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi perubahan hasil skor dimana terdapat skor 0 untuk menyatakan tidak mengetahui manfaat sarapan, skor 13 untuk menyatakan sedikit mengetahui manfaat sarapan, skor 13 untuk menyatakan mengetahui manfaat sarapan dan skor 4 untuk menyatakan sangat mengetahui manfaat sarapan.



Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan responden terkait sarapan berguna untuk meningkatkan konsentrasi belajar disekolah, sebelum dilakukan penyuluhan terdapat skor 9 untuk menyatakan sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, skor 21 untuk menyatakan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, dan skor 0 untuk menyatakan tidak bermanfaat. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan skor dimana pada skor 15 untuk menyatakan sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, skor 15 untuk menyatakan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan skor 0 untuk menyatakan tidak bermanfaat.

### Pembahasan

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam <sup>6</sup> buh setelah puasa Saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang Sehat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya Menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, Serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi Dan daya ingat (Khomsan, 2004

Selain sarapan sehat dapat Memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan Semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu Meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus <sup>17</sup> ncegah Anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk Tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana Utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. <sup>5</sup>

Terutama di jam-jam belajar Disekolah, energi yang diperlukan untuk Belajar sangat bergantung dari asupan gizi Yang diperoleh dari makanan yang Dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka Energi yang dibutuhkan untuk berpikir Tidak mendukung, dampaknya anak tidak Konsentrasi untuk belajar <sup>22</sup> ena perut Kosong sehingga berpengaruh terhadap Hasil belajarnya. Hal ini senada dengan Pendapat R.E.Kleinman (2013), bahwa Anak <sup>16</sup> g tidak sarapan pagi cenderung Tidak konsentrasi dalam belajar.

Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk Mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (riaureview.com, 2018). Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi Kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah Satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekola <sup>11</sup>

Hal ini senada dengan pendapat Gomo (2010) dalam seminar sehari bahwa Sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, Konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan Belajar. Sarapan dapat mencegah Konstipasi, hipoglikemia, <sup>24</sup> sing, gangguan Stamina, kognitif dan kegemukan. Kedaton, D. Zayadan (2008) mengatakan Bahwa sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Sarapan yang dimaksud disini tentunya asupan <sup>23</sup> gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. Makanan yang memenuhi untuk hidup sehat adalah makanan yang bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang menga <sup>12</sup> ung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Hasil penelitian Auliana, R (2012) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain.



Berikutnya Hengkiawan tertentu<sup>3</sup> Hetika (2008: 23), prestasi belajar adalah Pencapaian atau kecakapan yang Dinampakkan dalam keahlian atau Kumpulan pengetahuan. Sedangkan Hengkiawan dalam Harjati (2008: 43), menyatakan bahwa prestasi merupakan Hasil usaha yang dilakukan dan Menghasilkan perubahan yang dinyatakan Dalam bentuk simbol untuk menunjukkan Kemampuan pencapaian dalam hasil kerja<sup>1</sup> dalam waktu tertentu.

<sup>1</sup> Menteri pendidikan dan Kebudayaan Muhadjir effendy menekankan pentingnya sarapan bagi Anak sekolah. Sebelum berangkat ke sekolah, orang tua perlu menyediakan sarapan terlebih<sup>1</sup> Dahulu, agar anak mempunyai konsentrasi menerima pelajaran di sekolah. Pernyataan Mendikbud ini terkait dengan rencana dikeluarkannya Inpres Pembangunan Berwawasan Kesehatan yang melibatkan 13 kementerian dan lembaga. Pada Inpres tersebut, kementerian Pendidikan dan kebudayaan fokus pada upaya penggalakan kembali sarapan sebelum menerima Pelajaran di sekolah.

Pemberian materi dimulai dengan penayangan gambar mengenai "pentingnya sarapan " dan penjelasan lewat power point mengenai pentingnya sarapan bagi anak-anak. Para peserta sangat antusias dan semangat dalam mengikuti penjelasan. Hal ini terbukti banyaknya anak-anak yang mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan kuis.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan beberapa dari pendapat responden mengenai kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa di mts miftahussalam seperti bahwa untuk melakukan sarapan pagi dapat menyita waktu mereka untuk berangkat sekolah, ada juga yang berpendapat bahwa masih banyak orang tua siswa di MTS Miftahussalam yang tidak selalu menyediakan sarapan kepada siswa. sehingga membuat kebiasaan untuk tidak sarapan pada siswa terjadi. banyak juga siswa yang menggantikan sarapan pagi mereka dengan jajanan yang ada di sekolah. kebiasaan ini membuat siswa menjadi tidak teratur untuk pola sarapan mereka.

Setelah materi disampaikan, ternyata anak-anak mengerti pentingnya sarapan pagi sebelum Memulai aktivitas. Hal ini ditunjukan ketika anak-anak berhasil menjawab pertanyaan dari Pemberi materi. Anak-anak juga bercerita bahwa banyak yang tidak terbiasa melakukan sarapan Pagi dan banyak yang tidak memahami dampak atau akibat yang akan ditimbulkan jika tidak sarapan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Sarapan merupakan hal yang penting untuk dilakukan pada pagi hari terutama untuk anak sekolah. Kebiasaan sarapan yang baik dapat mendukung prestasi siswa. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa kelas VII MTS Miftahussalam memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Namun, masih terdapat siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik pula. Dengan adanya penyuluhan ini, terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam memahami pentingnya sarapan.

### Saran

Diharapkan pelaksanaan kegiatan pengabdian atau penyuluhan ini memberikan informasi yang lebih dalam lagi dan informasi yang lebih mudah dipahami oleh anak-anak sekolah. Penyuluhan akan lebih menarik jika anak-anak diberikan seperti sebuah permainan yang menyangkut dengan materi yang dibawakan hal itu dapat membuat anak-anak menjadi lebih aktif dalam kegiatan dan mereka akan mudah memahami. perlu mempertimbangkan jumlah sasaran agar kegiatan penyuluhan tersebut mendapatkan banyak respon, dan Informasi tentang pentingnya sarapan perlu disosialisasi juga ke orang tua yang menyediakan makanan untuk anak-anak untuk dibawa ke sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi" Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". Warta Pengabdian, 11(4), 97-107.
- Permaesih, D., & Rosmalina, Y. (2017). Keragaman bahan makanan untuk sarapan anak sekolah di Indonesia. Gizi Indonesia, 39(1), 25-36.
- Sukiniarti, S. (2015). Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia), 1(3).
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "SARAPAN YUKS" PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia, 2(1).

# Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara

## ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://nasional.kompas.com">nasional.kompas.com</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://repository.helvetia.ac.id">repository.helvetia.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://dokumen.stimaimmi.ac.id">dokumen.stimaimmi.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://jurnal.undhirabali.ac.id">jurnal.undhirabali.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	1%
7	<a href="http://anyflip.com">anyflip.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://kkn.unnes.ac.id">kkn.unnes.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://pergizi.org">pergizi.org</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	1 %
13	<a href="http://ijler.umsida.ac.id">ijler.umsida.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://worldwidescience.org">worldwidescience.org</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id">ejournal.stikestelogorejo.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://www.jurnas.com">www.jurnas.com</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a> Internet Source	1 %
18	<a href="http://himagizi.lk.ipb.ac.id">himagizi.lk.ipb.ac.id</a> Internet Source	1 %
19	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	1 %
20	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1 %
21	Erina Masri, Nizomiah Putri Wahyuni, Alya Misdhal Rini. "Perilaku Memilih Jajanan Dan	<1 %

# Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik", JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 2019

Publication

---

22	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://repository.uhamka.ac.id">repository.uhamka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://thesis.umy.ac.id">thesis.umy.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 12 words

Exclude bibliography  On