

ABSTRAK

Hubungan Sarapan Dan Tidak Sarapan Terhadap Indeks Prestasi Dan Kecerdasan Emosi Pada Siswa/I SMU “X” Di Bandung

Pippy YPBM, Januari 2011 Pembimbing I : Winny Suwindere, drg.,MS.
Pembimbing II : Dra. Juliati A. S, M.Psi.,Psikolog

Sarapan pagi mungkin terdengar sepele. Namun bagi anak sangatlah penting untuk mendukung aktivitas belajar di sekolah. Sarapan bukan sekedar pengganjal perut sebab sarapan yang tepat akan dapat mempersiapkan anak untuk beraktivitas di sekolah sekaligus mempersiapkan otak agar dapat bekerja optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jumlah siswa/i SMU X yang melakukan kebiasaan sarapan dan pengaruh sarapan terhadap prestasi belajar dan kecerdasan emosi.

Metodologi yang di gunakan adalah deskriptif. Rancangan penelitiannya adalah *cross sectional*. Teknik penarikan sampel adalah *whole sample* dan metode pengumpulan data adalah survey dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner. Penelitian ini dikhususkan kepada siswa – siswi SMU baik kelas 1, 2, dan 3 yang masuk pagi.

Dari hasil penelitian di dapatkan 45 responden (90%) yang melakukan sarapan pagi. Dilihat dari indeks prestasi dan kecerdasan emosinya, 27 responden (54%) yang melakukan sarapan mempunyai indeks prestasi dan kecerdasan emosi yang baik.

Dari hasil penelitian didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara prestasi dan kecerdasan emosi dengan kebiasaan sarapan.

Kata kunci : sarapan, indeks prestasi, kecerdasan emosi.

ABSTRACT

The Relationship Of Having Breakfast And Not Having Breakfast On The Achievement and Emotional Quotation Of The Students Of SMU “X” BANDUNG

Pippy YPBM, January 2011 Tutor I : Winny Suwindere, drg.,MS.
Tutor II : Dra. Juliati A. S, M.Psi.,Psikolog

Breakfast remains as something that is not a must. But for children at school it is very important to support them to do activity at school. Breakfast is actually for preparing the children to do their activities at school and accelerate the brain working optimally. The purpose of the research is to get the amount of population of the senior high student who have the habitual action of having breakfast and the other factors that influenced of the achievement of their studying and emotional quotation.

The methodology of the study is descriptive. With the design of the research is cross sectional. The technique of taking the sample is whole sample and the method of collecting data is by interviewing the research for the senior high students Grade 1, 2, and 3 who have the morning schedule.

The result of the research acquired 27 respondent (54 percent) who always have breakfast got good average and have a good emotional quotation.

The result of the research there is a significant between IP and EQ influenced by the habitual action of the students who always have breakfast.

Keyword : breakfast, achievement index, emotional quotation.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan.....	3
1.3.1 Maksud Penelitian.....	3
1.3.2 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
1.4.2 Manfaat Akademis	4
1.4.3 Manfaat Praktis	4
1.5 Kerangka Pemikiran.....	4
1.6 Metodologi Penelitian	4
1.7 Lokasi dan Waktu	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sarapan Pagi.....	6
2.1.1 Perilaku Sarapan Pagi	7
2.1.2 Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan Pagi.....	8
2.1.3 Kebiasaan Sarapan dan Indeks Prestasi	9
2.1.4 Pola Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Usia Sekolah.....	11
2.2 Gizi Pada Masa Remaja	12
2.3 Prestasi Belajar	16
2.3.1 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	18
2.3.2 Pengukuran Prestasi Belajar	22
2.4 Kecerdasan Emosi	24
2.4.1 Faktor Kecerdasan Emosi	27
2.4.2 Keterkaitan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMU.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	32
3.2 Metode Penelitian.....	32
3.2.1 Desain Penelitian.....	32
3.2.2 Variabel	32
3.3 Definisi Operasional.....	33
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.6 Kriteria Pemilihan Subjek.....	33
3.6.1 Kriteria Inklusi	33
3.6.2 Kriteria Eksklusi.....	33
3.7 Prosedur Kerja Penelitian.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisis Univariat	35
4.2 Analisis Bivariat	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	42
5.2 Saran.....	43

Daftar Pustaka.....	44
----------------------------	-----------

Lampiran I.....	47
------------------------	-----------

Lampiran II	54
--------------------------	-----------

Lampiran III.....	56
--------------------------	-----------

Lampiran IV	59
--------------------------	-----------

Riwayat Hidup.....	60
---------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.7. Kebutuhan Energi pada Anak-anak dan Remaja Menurut Golongan Umur dan Jenis Kelamin.....	15
Tabel 4.1.1 Kebiasaan Sarapan Responden	35
Tabel 4.1.2 Keterlibatan Anggota Keluarga Saat Sarapan	35
Tabel 4.1.3 Jam Sarapan Responden.....	36
Tabel 4.1.4 Kebiasaan Membawa Bekal ke Sekolah	36
Tabel 4.1.5 Kebiasaan Jajan di Sekolah.....	37
Tabel 4.1.6 Makanan Jajanan yang Dibeli	37
Tabel 4.1.7 Pembagian Kategori Pengetahuan Sarapan Pagi	38
Tabel 4.1.8 Pembagian Kategori Kecerdasan Emosi	38
Tabel 4.2.1 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Tidak Sarapan Terhadap Prestasi Siswa/i SMU di Sekolah	39
Tabel 4.2.2 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Tidak Sarapan Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa/i SMU.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.7 Piramida Makanan.....	13

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	47
Lampiran 2 Perhitungan <i>chi-square</i>	54
Lampiran 3 Data Penelitian.....	56
Lampiran 4 Foto-foto Selama Penelitian	59