BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan

1. Definisi Sarapan

Sarapan adalah aktivitas mengonsumsi hidangan pada waktu pagi sebelum menjalankan berbagai kegiatan, dengan susunan pangan yang terdiri atas zat penghasil energi, zat pembentuk tubuh, serta zat pengatur (Hardinsyah, Prasetyo & Harfika, 2017). Asupan sarapan pagi yang disarankan mencakup 300-600 kkal untuk memenuhi kebutuhan kalori. Sarapan atau makan pagi ini dilakukan mulai dari waktu bangun tidur hingga sekitar pukul 09.00 WIB yang bertujuan untuk memulihkan cadangan energi tubuh setelah periode puasa malam (Febriawati et al., 2024).

2. Asupan Energi Sarapan

Asupan energi sarapan yang ideal adalah berkontribusi sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian. Dalam lingkup kesehatan masyarakat, asupan tersebut harus mencakup proporsi yang seimbang antara makronutrien sebagai penyedia energi utama dan mikronutrien yang berfungsi sebagai pengatur proses biokimia tubuh. Kebiasaan sarapan dengan kualitas gizi yang tepat terbukti secara signifikan dapat meregulasi selera makan, mencegah hipoglikemia, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa dalam menjalankan aktivitas akademik di sekolah (Faridi, Vidyarini & Prasetya 2023).

Pilihan makanan untuk asupan energi sarapan sebaiknya mengikuti prinsip gizi seimbang, yang mencakup sumber karbohidrat seperti nasi, roti, kentang, tepung beras, ubi, dan jagung; sumber protein seperti susu, ikan, ayam, daging, telur, keju, tempe, dan kacang hijau; serta sumber vitamin dan mineral yang berasa dari sayur dan buah seperti bayam, wortel, kangkung, pisang, apel, jeruk, dan lainnya (Arif, 2020).

3. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan

Aspek yang berpengaruh pada sarapan pagi meliputi faktor eksternal (lingkungan alam, sosial, budaya, ekonomi) dan faktor internal, yang meliputi keterkaitan psikis, kondisi fisik, keadaan psikologis ketika mengalami gangguan kesehatan, serta persepsi yang lebih pada kualitas hidangan. Perilaku melewatkan

waktu makan pagi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya tidak memiliki keinginan untuk menyantap makanan, kebiasaan, serta keterbatasan waktu. Di samping itu, kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi oleh sajian makanan yang terlihat kurang menggugah selera pada akhirnya kurang membangkitkan keinginan untuk makan.

Adapun aspek-aspek yang berpengaruh pada pola sarapan pagi yaitu umur, jenis kelami, wawasan anak tentang kesehatan dan gizi, ketersediaan hidangan sarapan di rumah, durasi perjalanan atau jarak dari rumah, ingin berat badan ideal, dan pendidikan, pekerjaan serta pendapatan orang tua sangat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan (Saraswati, Hidayanti & Aisyah, 2024).

4. Manfaat Sarapan

Menurut Dianida Erlyningrum (2019), sarapan pagi memiliki manfaat besar untuk individu dewasa dalam menjaga ketahanan fisik, sementara untuk usia anak-anak sekolah, sarapan dapat menambah tingkat keterampilan dalam pembelajaran. Tidak sarapan dapat mengakibatkan anak-anak sulit berkonsentrasi, merasa lelah, dan mengantuk. Selain itu, mereka yang tidak makan pagi berisiko mengalami masalah kesehatan, seperti penurunan kadar gula darah, yang dapat ditandai dengan gejala seperti kelemahan, keringat dingin, penurunan kesadaran, hingga pingsan. Bagi anak-anak sekolah, kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Septia, 2018). Berikut adalah manfaat asupan sarapan pagi adalah :

a. Menyediakan asupan energi bagi otak. Sarapan berperan dalam mengoptimalkan kinerja otak serta membantu memusatkan perhatian. Sekadar mengonsumsi teh manis atau menyantap beberapa keping biskuit sampai tiba waktu makan siang tidak dapat dikategorikan sebagai sarapan.
b. Menambah asupan vitamin, jus buah segar direkomendasikan sebagai menu sarapan karena kaya akan vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan. Sari buah alami membantu menambah kadar glukosa darah pasca tubuh tidak memperoleh asupan makanan selama tidur. Konsumsi tersebut dapat dilanjutkan dengan sereal, nasi, atau roti. Alternatif menu lainnya meliputi roti dan telur, bubur, susu, mi, pasta, serta berbagai pilihan makanan bergizi lainnya.

c. Meningkatkan kemampuan mengingat. Kekurangan glukosa akibat tidak sarapan dapat menghambat fungsi otak dan menurunkan daya ingat. Penelitian Bagwel membandingkan kelompok yang rutin dan tidak rutin sarapan melalui tes memori dengan menghafalkan delapan kata umum selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam satu menit..
d. Menambah tingkat ketahanan terhadap stres**.** Anak dan remaja yang sarapan cenderung lebih fokus, positif, ceria, kooperatif, mudah bersosialisasi, serta mampu memecahkan masalah. Sebaliknya, anak yang tidak sarapan cenderung sulit berkonsentrasi dan kurang bersemangat..

5. Dampak Tidak Sarapan

Dampak tidak sarapan dapat mengakibatkan kondisi tubuh seseorang dalam kondisi kurang baik. Hal tersebut dikarenakan pada saat bangun tidur kadar gula darah rendah dan persediaan makan di tubuh hanya cukup untuk dua jam. Oeh karena itu, kita memerlukan sarapan untuk mencegah kelaparan saat melakukan aktivitas (Fitriani et al., 2022).

Dampak tidak sarapan lainnya terjadi penurunan konsentrasi anak saat belajar akibat rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk yang akan berpengaruh pula pada hasil belajar. Agar hal itu tidak terjadi, kadar gula harus dijaga untuk mempertahankan kadar glukosa darah dengan menguraikan cadangan glikogen di hati menjadi glukosa. Ketika kadar glukosa menurun, pasokan glukosa ke otak dapat terganggu. Oleh karena itu, sarapan penting dilakukan sebelum memulai aktivitas di pagi hari (Putri et al., 2022).

6. Kecukupan Energi Sarapan

Kecukupan energi sarapan adalah rasio antara jumlah kalori yang dikonsumsi saat sarapan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Energi (AKE) harian individu yang disesuaikan berdasar pada usia, jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas fisik.

Pada usia remaja keperluan energi termasuk guna membentuk jaringan baru sesuai dengan kesehatan. Berikut adalah tabel kebutuhan energi untuk remaja berdasarkan Permenkes No 28 tahun 2019, AKG energi yang dianjurkan perorang perhari.

Tabel 1. AKG Energi Remaja

Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Energi (kkal)
Laki - laki	10 - 12	2000
Laki - laki	13 - 15	2400
Laki - laki	16 - 18	2650
Perempuan	10 - 12	1900
Perempuan	12 - 15	2050
Perempuan	16 - 18	2100

B. Hasil Belajar

1. Definisi Hasil Belajar

Hasil yang diperoleh siswa setelah menghadiri pembelajaran pada jangka periode khusus disebut hasil belajar. Pencapaian ini dapat dinyatakan sebagai pernyataan verbal (kualitatif) atau sebagai angka (kuantitatif) berdasarkan evaluasi yang dilakukan guru di sekolah. Contoh numerik dari pencapaian pembelajaran Adalah 7, 8, 9, dan seterusnya. Sementara itu, contohnya adalah baik, kurang, sangat baik, dan lainnya diberikan untuk bentuk pernyataan lisan (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Capaian pembelajaran mampu digunakan sebagai acuan guna mengetahui dan mengukur sasaran pendidikan. Sebagai indikator keberhasilan kegiatan pembelajaran, prestasi belajar mencerminkan tingkat pencapaian peserta didik, pendidik, proses pembelajaran, dan institusi pendidikan terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Hasil Belajar merupakan perubahan perilaku yang melibatkan tiga komponen (pemikiran, emosional, dan fisik) seperti penguasaan, penggunaan dan evaluasi berbagai penge-tahuan dan keterampilan, termasuk variabel yang berdampak pada hasil pendidikan belajar. Hakikat nilai dalam penyajian keberhasilan belajar oleh guru mencakup se-luruh ranah kognitif dan perubahannya berdasarkan pengalaman belajar dan proses belajar siswa (Fatimah, 2019).

Merujuk pada Taksonomi Bloom menjelaskan bahwa capaian pembelajaran dalam proses belajar mencakup tiga ranah, yakni kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif berhubungan dengan kemampuan intelektual yang meliputi enam tingkatan, yakni ilmu, pemahaman, implementasi, analisa, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berhubungan pada sikap, nilai, dan respons emosional, sedangkan

ranah psikomotor mencakup kecakapan gerak, keterampilan memanipulasi objek, serta koordinasi neuromuskular.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Capaian belajar tergantung pada dua komponen antara lain adalah:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah kondisi yang berkaitan langsung dengan keadaan siswa, mencakup :

1) Kesehatan fisik

Kesehatan fisik mempengaruhi siswa dalam menjalankan kegiatan belajarnya. Kesehatan fisik yang baik akan mempengaruhi kegiatan belajar dengan baik sehingga menghasilkan hasil belajar yang baik. Untuk mempertahankan kesehatan fisik dengan baik, salah satu aspek yang menjadi perhatian ialah kebiasaan makan yaitu konsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Termasuk di dalamnya adalah asupan sarapan, status gizi (IMT), dan kecukupan tidur. Jika siswa sakit atau kurang gizi (anemia), otak akan sulit bekerja maksimal.

2) Intelegensi (*intelligence*)

Seorang siswa akan lebih mudah memecahkan masalah akademis di sekolah jika dia memiliki tingkat intelegensi yang tinggi (high average, superior, atau genius). Mereka mampu memperoleh hasil belajar yang optimal dikarenaka kemampuan intelegensi yang baik. Sementara itu pada peserta didik dengan tingkat intelegensi rendah cenderung mengalami kesulitan memahami materi akademik sehingga memperoleh capaian yang rendah. Tingkat kecerdasan seseorang diyakini mempunyai pengaruh yang besar ter-hadap keberhasilannya dalam belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kema-juan belajar berhubungan dengan skala pengetahuan, artinya tingginya skala penge-tahuan individu maka kemajuan belajarnya sangat baik. Kebanyakan ahli percaya bahwa pengetahuan adalah kunci keberhasilan akademik.

3) Motivasi

Sesuatu yang mendorong seseorang untuk menjalankan suatu tindakan yang signifikan disebut motivasi. Kekuatan pendorong di balik perhatian siswa yang tekun terhadap pengajaran di kelas dikenal sebagai motivasi belajar. Motivasi untuk mencapai hasil belajar yang tinggi juga dikenal sebagai motivasi berprestasi. Mereka

yang mempunyai semangat tinggi akan berupaya berlebih dalam pekerjaan dan studi mereka, memiliki tujuan yang jelas, tekun dalam menghadapi kesulitan, dan mencari solusi.

4) Minat

Minat merupakan ketertarikan yang membuat seseorang terdorong guna melaksanakan suatu hal atau memiliki keinginan yang besar akan sesuatu. Minat yang dapat bertahan lama adalah minat yang kuat karena terdapat semangat dan serius melaksanakan suatu hal. Peserta didik dengan motivasi dan serius yang tinggi pada suatu mata pelajaran tentunya mendapatkan capaian pembelajaran yang bagus. Sedangkan murid dengan semangat dan keseriusan yang rendah pada suatu mata pelajaran akan memperoleh capaian pembelajaran yang kurang maksimal.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah unsur yang berasal dari luar diri seseorang, pun demikian lingkungan fisik maupun lingkungan sosial

1) Lingkungan Fisik Sekolah (*School Physical Environmental*)

Infrastruktur dan fasilitas setiap sekolah terdiri dari lingkungan fisik institusi. Selain overhead projector (OHP) atau LCD, papan tulis, pena, perpustakaan yang lengkap, laboratorium, dan alat peraga lainnya, sekolah juga harus memiliki infra-struktur pendidikan yang memadai. Ketersediaan sarana dan prasarana akan meningkatkan hasil belajar siswa.

2) Lingkungan Sosial Kelas (*Class Climate Environment*)

Suasana intelektual dan interpersonal yang berkembang di dalam kelas antara instruktur dan siswa. Siswa lebih terdorong untuk belajar dan tampil lebih baik di kelas ketika lingkungannya positif.

3) Lingkungan Sosial Keluarga (*Family Sosial Environment*)

Interaksi komunikasi antara orang tua dan anak dalam lingkungan keluarga berlangsung dalam lingkungan sosial. Orang tua yang tidak dapat memberi asuhan dengan baik karena mereka suka memerintah, sehingga anak menjadi pemberontak dan kasar. Tidak adanya keterlibatan orang tua memungkinkan anak melakukan apa yang diinginkannya tanpa kendali orang tua. Akibatnya anak sebagai pelajar kurang memahami tanggung jawab dan kebutuhan hidup. Sebaliknya orang tua yang menerapkan pola asuh terbuka dengan memberikan aturan dan tanggung jawab

yang jelas kepada anaknya serta mampu berkomunikasi dengan anaknya, akan memiliki pola asuh yang baik (Salsabila & Puspitasari, 2020).

3. Indikator Hasil Belajar

Untuk menunjukkan hasil belajar siswa, pada dasarnya baik faktor dari dalam maupun luar, seperti keadaan mental yang berubah dikarenakan pengalaman dan kegiatan belajar, dinilai secara cermat. Tahapan belajar juga dipengaruhi oleh aspek-aspek yang dapat mengubah hasil belajar. Ada beberapa aspek untuk mengetahui kinerja belajar siswa diantaranya :

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif melibatkan perhatian terhadap pengetahuan, pemahaman, penerapan, serta kemampuan analisis anak.

b. Aspek Afektif

Komponen emosional hasil beajar meliputi sikap-sikap yang ditunjukkan anak selama fase akademik. Dalam praktiknya, anak yang berprestasi menunjukkan sikap menerima apa yang disajikan, memperhatikan orang lain, menghargai orang lain, memperbolehkan kerja kelompok, dan kemampuan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

c. Aspek Psikomotor

Bagian ini mencakup keterampilan fisik yang ditunjukkan anak selama pembelajaran yang mencerminkan kemampuan nyata peserta didik dalam menerapkan pengetahuan dan sikap ke dalam tindakan, khususnya pada pembelajaran yang bersifat praktik dan keterampilan.

C. Pengukuran Konsumsi Pangan Dengan Metode *Food Recall* 24 Jam

1. Definisi *Food Recall* 24 Jam

Metode food recall 24 jam dilaksanakan melalui pencatatan macam dan jumlah makanan, minuman, dan snack yang telah dikonsumsi dalam waktu 24 jam yang lalu mempergunakan perangkat URT, seperti sendok, piring, dan gelas, atau ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari dan dihitung jumlah makanan yang dikon-sumsi setiap orang. Umumnya diawali ketika bangun pagi kemarin hingga 24 jam penuh dihari berikutnya atau bisa diawali sejak dilaksanakannya wawancara sampai 24 jam ke belakang (Salisa et al., 2023). Apabila recall dilakukan 1 x 24 jam sebagai

hasilnya informasi yang didapatkan cenderung tidak valid. Menurut sejumlah studi menyatakan bahwasanya sekurangnya dua kali dalam 24 jam secara tidak berurutan dapat menggambarkan asupan yang lebih representatif serta mencerminkan keragaman konsumsi yang lebih luas dalam jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari.

2. Prosedur Metode *Food Recall* 24 Jam

a. Melaksanakan pendekatan dengan sampel yang bertujuan untuk memahami lebih dalam tentangnya. Dengan melakukan introduksi dan memulai diskusi berkaitan dengan identitas pewawancara serta menjelaskan tujuan dari pengam-bilan data ini kepada sampel.

b. Menanyakan mengenai waktu sarapan pagi sampel.

   Setelah sampel menjelaskan waktu sarapan pagi, selanjutnya menanyakan mengenai menu makanan atau minuman yang mereka konsumsi. Biarkan sampel berbagi cerita tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi saat pagi hari (pewawancara mencatat semua yang disebutkan oleh sampel).

c. Melakukan pemeriksaan ulang, yaitu pewawancara mengulang apa yang telah disampaikan. Ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian antara yang disampaikan sampel dan yang dituliskan oleh penanya, serta untuk mengetahui apakah sampel lupa menyebutkan beberapa menu yang dikonsumsinya. Tanyakan mengenai bahan-bahan yang ada dalam menu tersebut. Sampel diberikan kesempatan untuk menjelaskan hingga selesai. Apabila sampel tidak mengetahui komposisinya, pewawancara dapat membantu dengan merujuk pada bahan dan resep makanan lokal.

d. Melakukan pemeriksaan ulang lagi untuk memperoleh hasil yang optimal.

e. Apabila seluruh bahan makanan sudah dicatat, tanyakan mengenai berat makanan dengan pendekatan URT. Pewawancara akan menggunakan buku foto makanan dan *food model.* Lakukan penyamaan persepsi mengenai ukuran porsi.

f. Melakukan peninjauan dari awal hingga akhir agar hasilnya sejalan dengan yang diharapkan.

g. Jika sudah selesai, sampaikan salam dan ucapkan terimakasih.

h. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan pro-

gram Nutrisurvey.

3. Kelebihan Metode *Food Recall* 24 Jam

a. Praktis diterapkan dan tidak menimbulkan beban berlebih bagi responden.
b. Membutuhkan biaya relatif rendah karena tidak memerlukan perangkat khusus maupun ruang wawancara yang luas.
c. Proses pelaksanaannya singkat sehingga memungkinkan pengumpulan data dari banyak responden.
d. Tetap dapat diterapkan pada responden yang tidak berkemampuan membaca dan menulis.
e. Merepresentasikan konsumsi pangan aktual seseorang supaya asupan zat gizi harian dapat dihitung.

4. Kekurangan Metode *Food Recall* 24 Jam

a. Tidak mampu merepresentasikan pola konsumsi harian apabila recall hanya dilakukan selama satu hari.
b. Akurasi data sangat dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam mengingat konsumsi makanan.
c. The flat slope syndrome, kecenderungan responden bertubuh kurus menyatakan konsumsi makanan lebih tinggi (*overestimate*), sedangkan responden bertubuh gemuk cenderung melaporkan konsumsi lebih rendah (*underestimate*).
d. Membutuhkan petugas kompeten pada penggunaan alat bantu URT serta mampu memilih alat yang sesuai dengan kebiasaan masyarakat.
e. Responden perlu diberikan motivasi dan pemahaman mengenai tujuan penelitian.
f. Guna menggambarkan konsumsi harian yang representatif, pengambilan recall tidak dilaksanakan di masa panen, hari pasar, akhir pekan, acara selamatan, dan kondisi khusus lainnya.

D. Penilaian Hasil Belajar

Penilaian kinerja akademik mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang mencerminkan keterampilan siswa memperoleh pemahaman pelajaran pada durasi masa yang ditentukan serta tingkat keberhasilan belajar yang dicapai. Sistem

penilaian ini mengalami perkembangan seiring dengan perubahan kebijakan pendidikan dan kurikulum yang diterapkan. Saat ini, Indonesia menerapkan Kurikulum Merdeka yang berfokus pada peserta didik, pembentukan karakter, serta pengembangan kompetensi berdasarkan kebutuhan dan kapasitas personal. Kurikulum Merdeka bertujuan membentuk siswa yang memiliki keimanan dan ketakwaan pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, kreatif, sehat jasmani dan rohani, serta berperan aktif dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial, berbangsa, serta bernegara (Farida, 2022)

Penilaian hasil belajar dalam Kurikulum Merdeka dilakukan secara komprehensif melalui asesmen formatif dan sumatif yang berorientasi pada tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai pembelajaran. Hasil asesmen kemudian dilaporkan dalam bentuk nilai angka yang dilengkapi dengan predikat dan deskripsi capaian kompetensi siswa. Penyajian nilai dalam bentuk interval dan predikat bertujuan untuk memudahkan interpretasi tingkat penguasaan pengetahuan dan keterampilan peserta didik secara objektif dan sistematis. Rapor berfungsi sebagai laporan perkembangan belajar siswa selama satu periode pembelajaran serta sebagai indikator ketercapaian tujuan pembelajaran (Kemendikbudristek, 2022). Oleh karena itu, diperlukan konversi interval nilai ke dalam kategori predikat untuk menggambarkan tingkat capaian hasil belajar siswa secara lebih terstruktur. Hubungan antara interval nilai dan keterangan tingkat capaian pembelajaran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai Konversi Pengetahuan dan Keterampilan

Interval Nilai	Keterangan
≥75	Baik
<75	Kurang

E. Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Capaian prestasi menjadi tolok ukur keberhasilan pembelajaran. Pembelajaran yang berlangsung efektif dan efisien dapat mengoptimalkan pencapaian belajar peserta didik. Oleh sebab itu, peningkatan mutu pembelajaran diharapkan mampu mendorong pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Peserta didik yang sarapan pagi secara rutin memiliki tingkat konsentrasi dan kesiapan belajar yang lebih baik,

sehingga lebih mudah memahami materi proses pembelajaran. Sebaliknya, peserta didik yang sering melewatkan sarapan pagi cenderung mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan memiliki hasil belajar yang lebih rendah (Kurniasih, 2020).

F. Kerangka Konsep

Asupan sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman dari bangun pagi hingga pukul 09.00 WIB secara teratur untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi di pagi hari. Berdasarkan kerangka konsep dibawah ini, penelitian akan meneliti hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar. Dalam penelitian ini, asupan sarapan pagi berfungsi sebagai variabel bebas (independent), sedangkan hasil belajar sebagai variabel terikat (dependen)**.**



Gambar 1. Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Asupan energi sarapan pagi	Asupan sarapan adalah jumlah energi dan zat gizi yang di-peroleh sampel dari makanan dan minuman yang dikon-sumsi mulai dari bangun pagi hingga pukul 09.00 WIB.	Wawancara	Formulir Food Recall sara-pan pagi 3 hari tidak Berturut - turut	Baik : ≥15% AKE Kurang : <15% AKE *Sumber :* (Hardinsyah, 2019)	Ordinal
Hasil belajar	Hasil belajar adalah capaian kemampuan akademik sam-pel yang di-peroleh selama proses pem-belajaran yang ditunjukkan melalui nilai tengah semes-ter ganjil sampel.	Observasi nilai tengah semester ganjil sam-pel	Nilai ten-gah semes-ter ganjil sampel	Nilai Baik ≥75 Nilai Kurang <75 *Sumber :* Data nilai di Sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam yang diterapkan di sekolah tersebut sesuai surat keterangan dari kepala sekolah.	Ordinal

H. Hipotesis

Ha : Ada hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.