
Journal of Comprehensive Science
p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584
Vol. 3. No. 7, Juli 2024

**Hubungan Antara Variasi Menu Sarapan Dengan Motivasi Belajar Santri SMA Islam
Nurul Fikri Boarding School Serang**

Uli Salsabila, Rusilanti, Nur Riska
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
Email: ulisalsasa@gmail.com, rusilanti@gmail.com, nrtadjoedin@unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang. Metode penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif asosiatif. Sampel penelitian ini adalah santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang sebanyak 214 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terkait variasi menu sarapan dan motivasi belajar. Sampel dihitung menggunakan teknik pengambilan sampel stratified random sampling. Data diolah dengan langkah editing, coding, scoring, dan tabulasi dan dianalisa secara univariat dengan menggunakan rumus product moment. Hasil penelitian dari 214 responden menunjukkan bahwa kategori variasi menu sarapan di pesantren Nurul Fikri Boarding School Serang sudah cukup bervariasi, untuk kategori motivasi belajar santri menunjukkan lebih banyak santri yang motivasi belajarnya cukup tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif kategori sedang antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang dengan koefisien korelasi sebesar 0,515.

Kata kunci: Variasi Menu Sarapan, Motivasi Belajar, SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang

Abstract

This study aims to determine the correlation between breakfast menu variations and the learning motivation of Islamic high school students at Nurul Fikri Boarding School Serang. The research method used was quantitative associative. The sample of this study were 214 respondents of Islamic high school students of Nurul Fikri Boarding School Serang. The instrument used in this study was a questionnaire related to breakfast menu variations and learning motivation. The sample was calculated using stratified random sampling technique. The data were processed with editing, coding, scoring, and tabulation steps and analyzed univariately using the product moment formula. The results of the study from 214 respondents showed that the category of breakfast menu variations at the Nurul Fikri Boarding School Serang was quite varied, for the category of student learning motivation showed more students whose learning motivation was quite high. The correlation test results show that there is a moderate positive relationship between the breakfast menu variation and the learning motivation of Islamic high school students at Nurul Fikri Boarding School Serang with a correlation coefficient of 0.515.

Keywords: Breakfast Menu Variation, Learning Motivation, SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam membangun karakter dan potensi seseorang. Pendidikan di pesantren mempunyai keunikan, yaitu memberikan pendidikan agama yang lebih luas dan komprehensif kepada santri. Selain pembelajaran agama, pesantren memiliki berbagai kegiatan meliputi kegiatan belajar mengajar, mengaji, pendidikan karakter, pelatihan kepemimpinan dan beberapa aktivitas lain untuk mengembangkan skill santri. Mengingat banyaknya kegiatan yang dilakukan santri, sudah sepatutnya pesantren memperhatikan aspek-aspek penting dalam kehidupan sehari-hari seperti gizi dan pola makan agar mendukung kesejahteraan dan prestasi belajar santri.

Pola makan yang seimbang dan bervariasi mempunyai pengaruh dalam kesejahteraan dan kesehatan seseorang. Variasi menu makanan mengacu pada keragaman jenis makanan dan hidangan yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu. Menurut Moehy (1992) Menu merupakan daftar makanan yang harus disiapkan dan disajikan kepada konsumen. Menurut As-Sayyid, (2006) Makan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan individu dan kelompok. Tubuh tersusun atas beberapa jaringan dan setiap jaringan terdiri dari jutaan sel. Agar setiap sel dapat bekerja sesuai tugasnya masing-masing maka diperlukan makanan yang bernutrisi, jika tidak terpenuhi maka sel tidak dapat bekerja dengan baik, sehingga akan berpengaruh terhadap tubuh secara keseluruhan. Asupan makanan yang mengandung kalori yang berfungsi sebagai energi pembangun dimaksudkan agar anak mempunyai energi ketika mengikuti kegiatan pendidikan dan pembelajaran (Safaryani & Hartini, 2017).

Makan pagi atau sarapan merupakan waktu makan yang paling penting sebelum memulai aktivitas di pagi hari, sarapan juga berpengaruh bagi kognitif remaja. Wijayanti (2023) menyatakan bahwa memulai hari dengan sarapan akan membantu seseorang untuk lebih berkonsentrasi dalam belajar maupun bekerja. Sarapan memberikan nutrisi yang penting untuk otak sehingga dapat memacu otak dalam memusatkan pikiran (konsentrasi). Ahli gizi UGM, Hapsari (2022) menyatakan bahwa setelah tidur selama 8 jam tidur tidak makan dan minum kadar glukosa di dalam tubuh rendah. Jika tidak mengonsumsi makanan setelah bangun tidur maka tubuh akan lemas karena tidak ada bahan bakar yang masuk. Selain itu sarapan juga mampu menjaga suasana hati atau mood, sarapan menjadi bahan energi yang membuat kondisi otak segar sehingga dapat memperbaiki mood. Melalui variasi menu sarapan yang bergizi, seseorang dapat memperoleh beragam vitamin, mineral, serat dan zat gizi penting lainnya yang mendukung motivasi belajar.

Motivasi belajar santri merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran, salah satunya cara peningkatannya dapat melalui pemenuhan kebutuhan gizi santri dengan mempersiapkan menu sarapan yang bervariasi dan bergizi. Menurut Harianti (2013) menu yang kurang menggugah selera akan membuat seseorang merasa bosan dan kehilangan minat untuk mengonsumsinya, akibatnya makanan yang dikonsumsi lebih sedikit dan penyerapan nutrisi menurun. Variasi menu dapat meningkatkan nafsu makan dan juga motivasi belajar, menurut (Badaruddin, 2015).

Motivasi belajar yaitu dorongan energi atau psikologis siswa yang melakukan suatu tindakan agar menguasai sesuatu yang baru berupa pengetahuan, keterampilan, kemampuan, kebiasaan dan sikap. Motivasi juga berfungsi sebagai sumber energi mental. Ketika seseorang sangat termotivasi untuk mencapai tujuan belajarnya, kemungkinan besar siswa akan

mempertahankan tingkat fokus yang lebih tinggi. Apabila termotivasi maka siswa akan terdorong untuk belajar mencapai target dan tujuan karena siswa yakin dan sadar akan kepentingan dan manfaat dari belajar (Rahman, 2022).

Pesantren Nurul Fikri Boarding School Serang merupakan salah satu institusi pendidikan Islam yang mengintegrasikan pendidikan agama dan ilmu umum. Mengenai konteks ini pesantren menyediakan menu sarapan yang bergizi dan beragam agar meningkatkan motivasi belajar santri. Berdasarkan data rata-rata nilai PTS (Penilaian Tengah Semester) 2024 yang diperoleh terdapat 217 (52%) santri yang telah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75, dan 198 (48%) santri yang belum mencapai nilai KKM. Hal tersebut menunjukkan hasil belajar santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School masih kurang optimal.

Sehubungan dengan penelitian (Tokan & Imakulata, 2019) menyatakan bahwa motivasi intrinsik secara langsung mempengaruhi perilaku pembelajaran dan prestasi belajar. Hasil presurvey juga menunjukkan sebanyak 70% santri menyatakan tidak selalu merasa bersemangat saat belajar, selain itu permasalahan lain yang ada di SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang yaitu sebanyak 85% santri menyatakan bahwa tidak menghabiskan sarapan dikarenakan tidak suka dengan jenis menu tertentu terutama makanan yang terlalu berminyak seperti soto dan makanan dengan rasa pedas seperti spaghetti dan ketoprak.

Pemilihan menu sarapan yang bergizi dapat membantu otak untuk meningkatkan fokus belajar. Pada penelitian (Shabir & Amelia, 2022) menyatakan, terdapat pengaruh yang signifikan antara jenis sarapan pagi dengan semangat belajar siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e. Sarapan yang memiliki gizi yang cukup akan berpengaruh terhadap belajar siswa. Pada penelitian (Zhafirah, 2019) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian (Setyawati et al., 2018) menyatakan bahwa mengonsumsi sarapan bergizi di pagi hari dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa lebih baik dibandingkan kelompok siswa yang tidak sarapan pagi. Mengingat pentingnya variasi menu sarapan, terutama dalam konteks pendidikan dan motivasi belajar, penelitian ini dilakukan untuk menggali dan menganalisis hubungan antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA di Pesantren Nurul Fikri Boarding School Serang.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA di pesantren Nurul Fikri *Boarding School Serang*? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA di pesantren Nurul Fikri *Boarding School Serang*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data terhadap responden yang menjadi santri SMA di pesantren Nurul Fikri Boarding School Serang sebanyak satu kali. Populasi dalam penelitian adalah seluruh santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang yang terdiri dari kelas 10, 11 dan 12. Jumlah populasi 461 santri. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah sebagian santri

kelas X, XI, dan XII SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang dengan teknik pengumpulan sampel yaitu Stratified Random Sampling.

Dalam teknik ini semua anggota dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel, dengan menggunakan teknik acak. Untuk memperoleh data yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah diperlukan metode yang mampu mengungkap data sesuai dengan pokok permasalahan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi, dan dokumentasi. Untuk pengambilan data penelitian digunakan instrumen jenis kuesioner/angket diukur menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif dan setiap jawaban diberi skor atau bobot.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan: Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual bukan berdistribusi normal. Pengujian normalitas data dapat dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan banyaknya data atau $n = 214$. Hasil dari uji normalitas dengan SPSS 22 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		214
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	4.39592880
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.055
	<i>Positive</i>	.047
	<i>Negative</i>	-.055
<i>Test Statistic</i>		.055
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel 1. terlihat nilai Asymp. Sig = 0,200 yaitu lebih besar dari 0,05 sehingga kesimpulannya bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian X dan Y dilakukan untuk menguji kesamaan data yang akan dianalisis uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F-test two sample of variances pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variance

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Menu Sarapan	<i>Based on Mean</i>	1.711	2	211	.183
	<i>Based on Median</i>	1.556	2	211	.213
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.556	2	202.507	.214
	<i>Based on trimmed mean</i>	1.722	2	211	.181
Motivasi Belajar	<i>Based on Mean</i>	.387	2	211	.680
	<i>Based on Median</i>	.341	2	211	.711
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.341	2	208.575	.711
	<i>Based on trimmed mean</i>	.379	2	211	.685

Nilai *Signifikansi Base on Mean* untuk variabel menu sarapan sebesar $0,183 > 0,05$ sehingga data diperoleh dari kelompok populasi dengan variansi sama (homogen) dan nilai *Signifikansi Base on Mean* untuk variabel motivasi belajar sebesar $0,680 > 0,05$ sehingga data diperoleh dari kelompok populasi dengan variansi yang sama (homogen).

Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel X dengan Variabel Y merupakan hubungan yang linear atau tidak.

Dasar pengambilan keputusan:

Jika nilai signifikansi *deviation from linierity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat Jika nilai signifikansi *deviation from linierity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 3. ANOVA

			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Motivasi Belajar * Menu Sarapan	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined Linearity</i>	2044.606	26	78.639	4.131	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	1488.382	1	1488.382	78.186	.000
			556.224	25	22.249	1.169	.273
<i>Within Groups</i>			3559.828	187	19.037		
Total			5604.435	213			

Dari tabel 3. hasil perhitungan dengan SPSS 22 diperoleh nilai signifikansi *deviation from linierity* = $0,273$ lebih besar dari $0,05$, sehingga kesimpulannya terdapat hubungan yang

linier antara variabel bebas (variasi menu sarapan) dengan variabel terikat (motivasi belajar santri).

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini akan menggunakan uji hipotesis dengan uji statistik parametrik. Adapun hasil uji yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Persamaan Regresi Linear

Persamaan regresi linear digunakan sebagai alat untuk memprediksi di masa yang akan datang berdasarkan data masa lalu atau untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Persamaan regresi linear menjadi dua yaitu persamaan regresi linear sederhana dan persamaan regresi linear berganda (Siregar, 2015). Regresi linear sederhana hanya digunakan untuk satu variabel bebas dan satu variabel terikat sedangkan Regresi linear berganda digunakan untuk dua atau lebih variabel bebas dan satu variabel terikat. Regresi linear sederhana memiliki persamaan sebagai berikut (Siregar, 2015):

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = garis regresi/ *variable response*

a = konstanta (intersep), perpotongan dengan sumbu vertikal

b = konstanta regresi (*slope*)

X = variabel bebas/ *predictor*

Karena dalam peneltian tugas akhir ini hanya ada satu variabel bebas (variasi menu sarapan) maka digunakan persamaan regresi linear sederhana.

Tabel 4. *Variables Entered/Removed*

<i>Model</i>	<i>Variables Entered</i>	<i>Variables Removed</i>	<i>Method</i>
1	Menu sarapan ^b		. Enter

a. *Dependent Variable:* Motivasi Belajar

b. *All requested variables entered.*

Tabel 5. *Model Summary*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.515 ^a	.266	.262	4.406

a. *Predictors:* (*Constant*), Menu Sarapan

Tabel 6. *ANOVA*^a

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	1488.382	1	1488.382	76.660	.000 ^b
	<i>Residual</i>	4116.052	212	19.415		
	<i>Total</i>	5604.435	213			

a. *Dependent Variable:* Motivasi Belajar

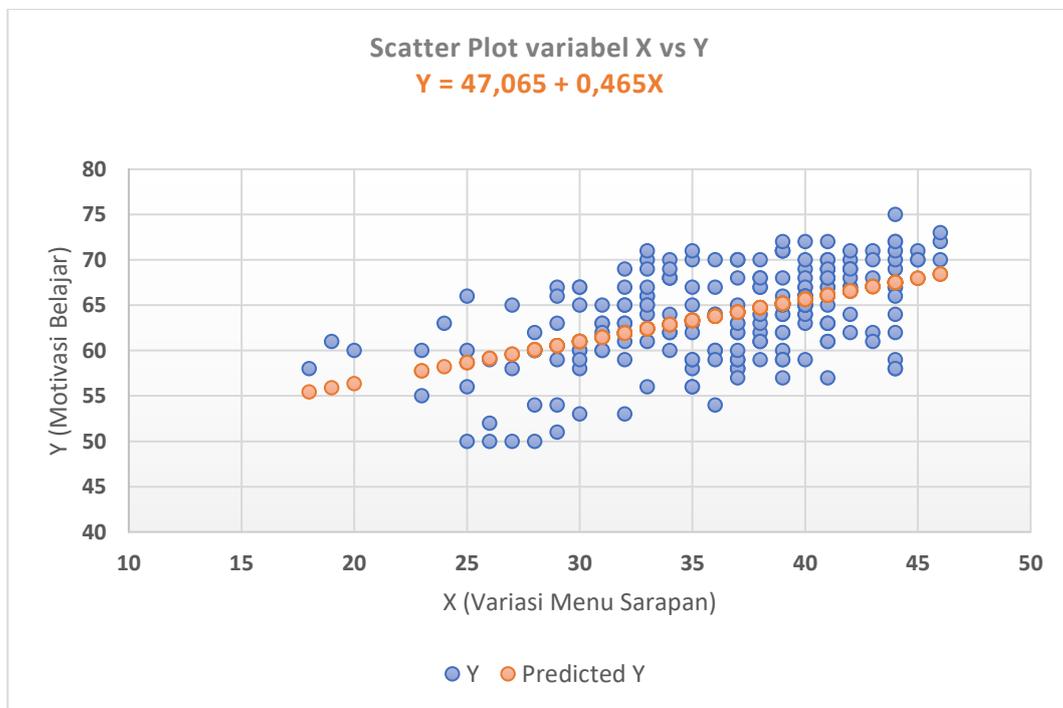
b. *Predictors:* (*Constant*), Menu Sarapan

Tabel 7. Coefficients^a

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1 (<i>Constant</i>)	47.065	1.952		24.116	.000
Menu Sarapan	.465	.053	.515	8.756	.000

a. *Dependent Variable:* Motivasi Belajar

Berdasarkan tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi = 0,000 < dari 0,05 dengan demikian kesimpulannya adalah variabel menu sarapan berpengaruh terhadap motivasi belajar santri. Nilai F hitung = 76,660 dengan signifikansi 0 < 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel variasi menu sarapan terhadap variabel motivasi belajar santri. Berdasarkan tabel *model Summary* diperoleh nilai *R square* (koefisien determinasi) = 0,266 ini artinya adalah pengaruh variabel bebas (variasi menu sarapan) terhadap variabel terikat (motivasi belajar santri) adalah sebesar 26,6 %.



Gambar 1. Scatter Plot variabel X vs Y

Setelah dilakukan perhitungan, regresi linear sederhana untuk variabel X dengan Y diperoleh hasil arah regresi sebesar 0,465 dengan konstanta sebesar 47,065 sehingga didapatkan persamaan regresi linear sederhana untuk variabel X dengan Y yaitu:

$$Y = 47,065 + 0,465X$$

Koefisien Korelasi

Pengujian koefisien korelasi dilakukan dengan perhitungan *product moment* dengan tujuan untuk menyatakan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih serta menentukan arah hubungan dari kedua variabel (Siregar, 2015).

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Korelasi

		Menu Sarapan	Motivasi Belajar
Menu Sarapan	<i>Pearson Correlation</i>	1	.515**
	<i>Sig. (2-Tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	214	214
Motivasi Belajar	<i>Pearson Correlation</i>	.515**	1
	<i>Sig. (2-Tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	214	214

***. Correlation Is Significant at the 0.01 Level (2-Tailed).*

Dasar pengambilan keputusan

Jika nilai Signifikansi < 0,05 maka berkorelasi

Jika nilai Signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi

Dari perhitungan dengan SPSS 22 tabel 4.3.5 diperoleh nilai signifikansi adalah $0,000 < 0,05$ menunjukkan terdapat korelasi antara variabel menu sarapan (X) dan motivasi belajar santri (Y). Sedangkan nilai koefisien korelasi *Pearson* = 0,515 ini artinya antara variabel variasi menu sarapan dengan variabel motivasi belajar terdapat hubungan positif kategori sedang. Artinya semakin tinggi nilai variasi menu sarapan maka nilai motivasi belajar siswa juga akan semakin tinggi.

Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan atau kontribusi variabel X terhadap variabel Y perlu dilakukan perhitungan koefisien determinasi (Siregar, 2015). Nilai koefisien determinasi sudah didapatkan dari perhitungan pada sub bab koefisien korelasi. Adapun hasil analisis perhitungan koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	R	R Square	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.515 ^a	.266	.262	4.406

a. *Predictors: (Constant), Menu Sarapan*

Berdasarkan tabel 9 *model Summary* diperoleh nilai *R square* (koefisien determinasi) = 0,266 ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (variasi menu sarapan) terhadap variabel terikat (motivasi belajar santri) adalah sebesar 26,6% sedangkan sisanya 73,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Uji Keberartian Regresi

Uji keberartian regresi dilakukan untuk menganalisis apakah model persamaan regresi linear berarti atau tidak (Siregar, 2015). Adapun hasil uji keberartian regresi yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Analisis Uji Keberartian Regresi (Tabel ANOVA)

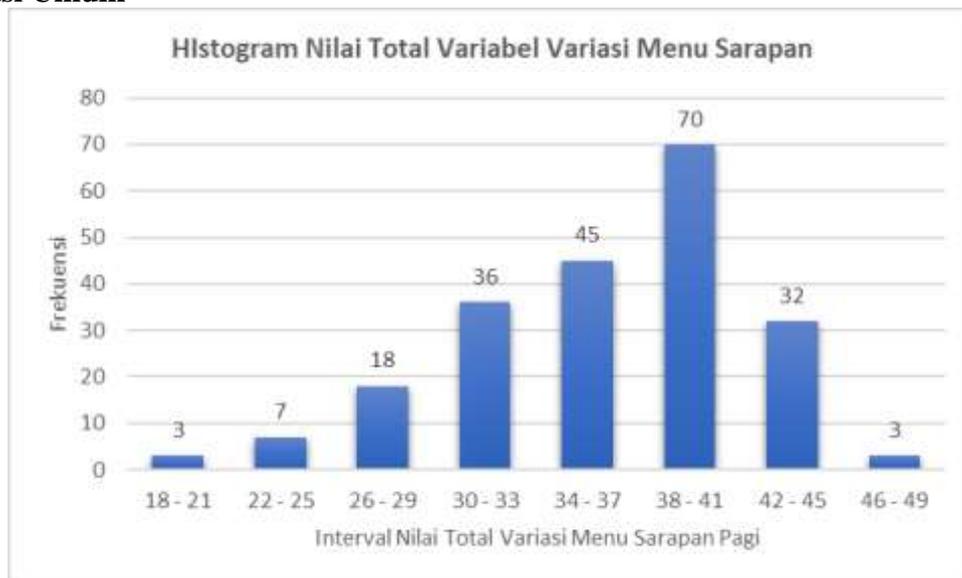
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	1488.382	1	1488.382	76.660	.000 ^b

<i>Residual</i>	4116.052	212	19.415
<i>Total</i>	5604.435	213	

a. *Dependent Variable: Motivasi Belajar*

Nilai F hitung = 76,660 dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel variasi menu sarapan terhadap variabel motivasi belajar.

Pembahasan Informasi Umum

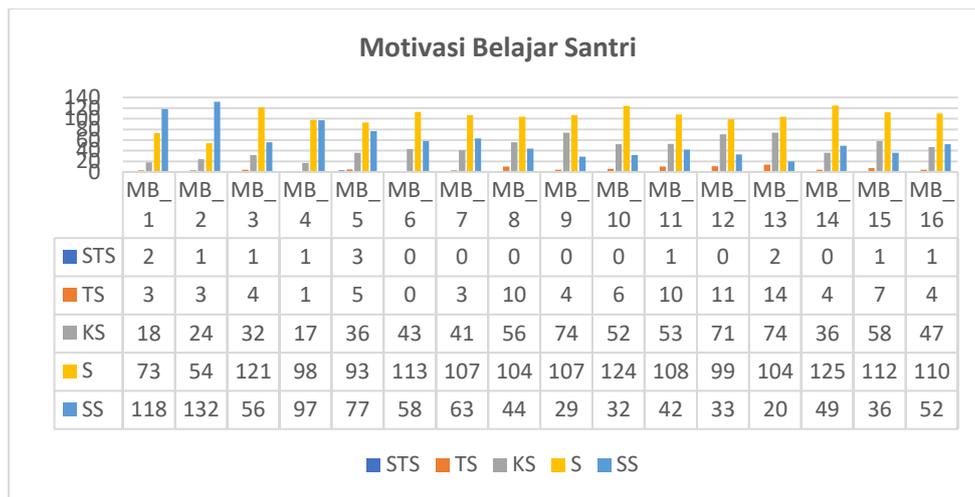


Gambar 3. Nilai Total Variasi Menu Sarapan

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa terdapat total nilai variabel variasi menu sarapan dengan jumlah nilai pada rentang 38 sampai 41 poin mendapatkan frekuensi tertinggi, atau jika akumulasi lebih dari nilai 38 poin sebanyak 105 responden. Ini artinya terdapat 50% lebih atau 109 siswa nilai total variasi menu dibawah 38 poin. Berdasarkan gambar 4.1.9 dapat dinyatakan bahwa menu sarapan di pesantren Nurul Fikri *Boarding School* Serang sudah cukup bervariasi, dengan menu yang bervariasi nafsu makan santri akan meningkat. Berdasarkan pernyataan Harianti (2013) menu yang kurang menggugah selera akan membuat seseorang merasa bosan dan kehilangan minat untuk mengonsumsinya, akibatnya makanan yang dikonsumsi lebih sedikit dan penyerapan nutrisi menurun. Sejalan dengan penelitian Mustika & Lestari (2019) menyimpulkan bahwa sebagian besar responden yaitu 93.8% variasi menu kurang baik pada siswa yang minat sarapan pagi tidak baik, dibandingkan dengan variasi menu yang baik (33,3%), artinya menu sarapan yang variasinya kurang baik membuat siswa mejadi kurang berminat untuk sarapan.

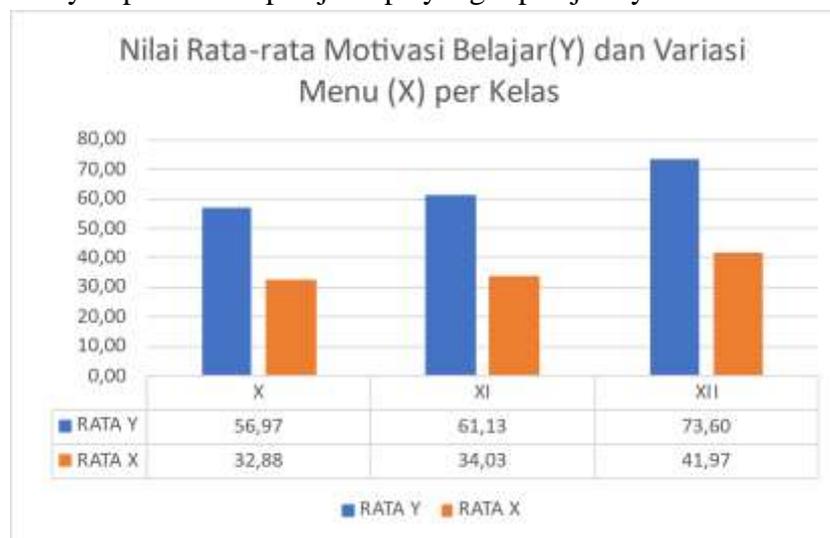
Dengan kata lain, siswa yang kurang berminat untuk sarapan cenderung merasa menu sarapannya kurang bervariasi.

Berdasarkan gambar di atas, 46,3% santri menyatakan setuju dan 17,8% santri menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan “porsi makanan yang disajikan cukup memenuhi kebutuhan gizi saya dan membuat saya kenyang hingga siang” sejalan dengan pernyataan Borneo (2023) Sarapan membantu menjaga kadar gula darah dalam tubuh agar stabil, mencegah rasa lapar berlebihan di siang hari, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam pelajaran.



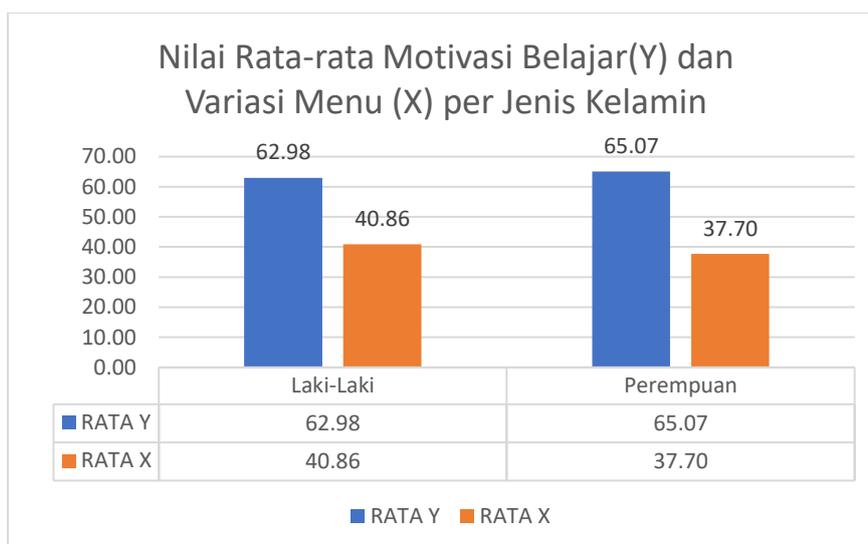
Gambar 4. Frekuensi Santri Terhadap Variabel Motivasi Belajar

Untuk indikator motivasi belajar santri SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Serang dengan kategori di atas rata-rata santri menjawab setuju dan sangat setuju. Ini menunjukkan lebih banyak santri yang motivasi belajarnya cukup tinggi, namun di beberapa pernyataan masih rendah yang menjawab kurang setuju diantaranya pernyataan ke 9, 11, 12,13 dimana terdapat lebih dari 50 santri kurang setuju. Ini menunjukkan hampir 25% santri pada kategori tersebut kurang termotivasi dalam belajarnya. Menurut Fahyuni (2016) motivasi memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar, sehingga memudahkan mereka dalam menyerap dan mempelajari apa yang dipelajarinya.



Gambar 5. Nilai Rata-rata Motivasi Belajar (Y) dan Variasi Menu (X) per Kelas

Berdasarkan gambar 5 menunjukkan rata motivasi belajar santri untuk variabel motivasi belajar (Y) terdapat perbedaan rata-rata. Untuk kelas X = 56,97, kelas XI = 61,13 dan kelas XII = 73,60, ada kecenderungan kelas di atasnya lebih besar rata-rata nilai motivasi belajar. Sama halnya dengan rata nilai variabel variasi menu kelas di atasnya lebih tinggi. yaitu kelas X = 32,88, kelas XI = 34,03 dan kelas XII = 41,97.



Gambar 6 Nilai Rata-rata Motivasi Belajar (Y) dan Variasi Menu (X) Per Jenis kelamin

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan rata-rata motivasi belajar antara santri laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan dimana motivasi belajar santri perempuan lebih tinggi dibanding santri laki-laki, untuk perempuan rata-rata motivasi belajar = 65,07 sedangkan rata-rata motivasi laki-laki = 62,98. Sejalan dengan penelitian (Astuti & Sholih, 2018) terdapat perbedaan motivasi belajar antara siswa perempuan dan laki-laki di PKBM TAN Malaka Kabupaten Tangerang, siswa perempuan mempunyai motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Sementara, untuk rata-rata variasi menu sarapan (X) terjadi sebaliknya dimana rata-rata untuk santri laki-laki lebih tinggi dibanding dengan perempuan, yaitu rata-rata variasi menu santri laki-laki = 40,86 dan rata-rata untuk santri perempuan = 37,70.

Uji hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan positif kategori sedang antara variasi menu sarapan (X) yang disajikan oleh pesantren dengan motivasi belajar (Y) santri SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Serang dengan koefisien korelasi sebesar 0,515. Hubungan antara variabel tersebut dapat dituliskan menggunakan persamaan regresi linier sederhana dengan persamaan $Y = 47,065 + 0,465X$. Ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 poin variabel variasi menu sarapan akan menaikkan nilai variabel motivasi belajar santri sebesar 0,465 poin.

Hubungan antara variasi menu sarapan dengan motivasi belajar santri SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Serang adalah kategori sedang dengan koefisien korelasi sebesar 0,515, yang artinya terdapat faktor lain yang mendukung motivasi belajar santri. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Müller dkk, 2008) disimpulkan bahwa sarapan tidak memiliki pengaruh langsung pada kemampuan untuk konsentrasi dalam waktu lama bagi siswa SMA, namun untuk siswa laki-laki, mengkonsumsi sarapan terbukti membantu meningkatkan ingatan visuospatial (gambar atau ruang). Siswa laki-laki juga merasa lebih terjaga dan waspada setelah sarapan. Sejalan dengan penelitian (Gao dkk, 2021) menyatakan bahwa konsumsi sarapan memiliki efek prediktif positif terhadap prestasi akademik; motivasi berprestasi memainkan peran mediasi parsial dalam hubungan antara konsumsi sarapan dengan prestasi akademik; dan

efek langsung dan dimoderasi oleh SES (*Socio Economic Status*) siswa, yang berarti efek konsumsi sarapan terhadap motivasi berprestasi dapat bergantung pada SES siswa. Untuk menentukan tujuan belajar siswa membutuhkan motivasi agar memberikan semangat selama pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan positif kategori sedang antara variasi menu sarapan (X) yang disajikan oleh pesantren dengan motivasi belajar (Y) santri SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang dengan koefisien korelasi sebesar 0,515. Hubungan antara variabel tersebut dapat dituliskan menggunakan persamaan regresi linier sederhana dengan persamaan $Y = 47,065 + 0,465X$. Ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 poin variabel variasi menu sarapan akan menaikkan nilai variabel motivasi belajar sebesar 0,465 poin. Terdapat hubungan antara variabel bebas (Variasi Menu Sarapan) terhadap variabel terikat (Motivasi Belajar Santri) adalah sebesar 26,6% sedangkan sisanya 73,4% dipengaruhi oleh faktor lain, misalkan metode pembelajaran, strategi pembelajaran, lingkungan belajar, kualitas guru dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- As-Sayyid, A. B. M. (2006). Pola makan Rasulullah: makanan sehat berkualitas menurut al-Quran dan as-Sunnah. Almahira.
- Badaruddin, A. (2015). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal. CV Abe Kreatifindo.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar.
- Safaryani, P., & Hartini, S. (2017). Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. Karya Ilmiah.
- Setyawati, T., Pradana, N. W. A., Harun, H., Munir, M. A., & Ningsih, S. S. (2018). The Influence Of Breakfast On The Ability Of Students' learning Concentration In Junior High School Integrated Sustainability Model In Palu (Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kemampuan Penumpuan Pembelajaran Pelajar Dalam Model Kemapanan Bersepadu Sekolah Men. Asian Journal Of Environment, History And Heritage, 2(2).
- Shabir, A., & Amelia, M. (2022). PENGARUH JENIS SARAPAN PAGI TERHADAP SEMANGAT BELAJAR SISWA SD NEGERI 22 JEPPE'E KABUPATEN BONE. Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora, 1(9), 1961–1970.
- Tokan, M. K., & Imakulata, M. M. (2019). The effect of motivation and learning behaviour on student achievement. South African Journal of Education, 39(1).
- Zhafirah, N. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2019). Associations Between Habitual School-Day Breakfast Consumption Frequency and Academic Performance in British Adolescents. Frontiers in Public Health, 7.
- Agustin, L. N., & Sulandjari, S. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V Di Sdn Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. 4: 37-40
- akg. (2017, February 21). Siklus menu. Info Gizi AKG. <https://akg.fkm.ui.ac.id/siklus-menu/> Diakses 22 Desember 2023

- Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, H., & Nurhikmah. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Jalal, Ed ke-1. Sungguminasa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* ed ke-9. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariningtyas, E., & Rachmawati, I. A. K. (2020). Menguji Pengaruh Keragaman Menu, Kualitas Produk, Store Atmosphere, dan Harga Terhadap Loyalitas Pelanggan di Wedangan Jimboeng. *Jurnal Manajemen, Bisnis Dan Pendidikan*, 7: 115–123.
- Asrosi, M. (2007). *Psikologi Pembelajaran* Ed ke-1. CV. Wacana Prima.
- Astuti, Y. I., & Sholih, S. (2018). Perbedaan Motivasi Belajar Warga Belajar Perempuan dan Laki-Laki dalam Mengikuti Pendidikan Kesetaraan Paket C. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 2.
- Borneo Husada, <https://stikeshb.ac.id/tips-sarapan-bergizi-untuk-penuhi-nutrisi-di-pagi-hari/> Diakses 05 Juni 2024
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131.
- Fahyuni, E. F., & Istikomah. (2016). *Psikologi Belajar & Mengajar (Kunci Sukses Guru dalam Interaksi Interaktif)* Ed ke-1. Niramiza Learning Center.
- FAO/WHO/UNU. (2001). *Human energy requirements*.
- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology Sec. Eating Behavior*, 12.
- Hamidah, S., & Komariah, K. (2018). *Resep & Menu*, Ed ke-1. Yogyakarta deepublish.
- Harianti, T. S. (2013). hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi makro (energi dan protein) dengan status gizi anak yang memperoleh PMT-AS Di SD Negeri Plalan 1 Surakarta. *RA Public Aspects of Medicine*, 5.
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid -19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147–154.
- Kemendes RI. (2019). Apa Definisi Aktivitas Fisik? <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-definisi-aktivitas-fisik> Diakses 19 Maret 2023
- Khaeruman, Marsinah, L., Idrus, S., Irawati, L., Farradia, Y., Erwantiningsih, E., Hartatik, Supatmin, Yuliana, Aisyah, N., Natan, N., Widayanto, T. M., & Ismawati. (2021). *Meningkatkan Kinerja Manajemen Sumber Daya Manusia Konsep & Studi Kasus*. Ed ke-1, CV. AA. Rizky.
- Moehyi, S. (1992). *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga* Ed ke-1, Jakarta: PT Bantara Niaga Media Jakarta.
- Müller, K. W., Hille, K., Klenk, J., & Weiland, U. (2008). Influence of having breakfast on cognitive performance and mood in 13- to 20-year-old high school students: results of a crossover trial. *American Academy of Pediatrics*, 122: 279–284.
- Mustika, N., & Lestari, R. (2019). Hubungan Variasi Menu Makanan Dengan Minat Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas IV Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 2.
- Patria, T. M., & Silaen, S. M. J. (2020). Hubungan Self Esteem dan Adversity Quotient dengan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas X di MAN 20 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1).
- Pritama, D. (2015). Studi Tentang Upaya Guru dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SD Negeri 1 Pengasih. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5.
- Rahmiawati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5, 168.

- Renninger, K. A., & Hidi, S. (2017). *The Power of Interest for Motivation and Engagement* Ed ke-1.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3: 2305–2312.
- Riska, N., Rusilanti, Latifah, M., & Istiany, A. (2023). *Gizi Tumbuh Kembang Anak* Ed ke-1, Jakarta: Bumi Media Imprint.
- Roffina, Z. D. (2020). Meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran relasi dan fungsi melalui pendekatan scientific. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 810–820.
- Ronitawati, P. (2017). *Manajemen Institusi Penyelenggaraan Makanan*. Universitas Esa Unggul.
- Salmon, Y., Saefudin, D., Mujahidin, E., & Husaini, A. (2024). Development Of Integrated Islamic School Curriculum at Junior High School Level in Islamic Boarding Schools. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(12), 1107–1117.
- Setyawati, T., Pradana, N. W. A., Harun, H., Munir, M. A., Ningsih, S. S., & Sutriyani. (2018). Pengaruh sarapan pagi terhadap kemampuan penumpuan pembelajaran pelajar dalam model kemapanan bersepadu sekolah menengah rendah di Palu. *Asian Journal of Environment, History and Heritage*, 2.
- Siregar, E., & Nara, H. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran* (A. Jamludin) Ghalia Indonesia.
- Siregar, S. (2015). *Metode Pemilihan Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*.
- Uno, H. B. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*, Ed ke-1. PT Bumi Aksara.
- Wayan, N., Findia Antika, P., Luh, N., & Indiani, P. (2023). Peran variasi menu, lokasi, dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian kembali (Studi Kasus Pada Zactie Bar and Restaurant). *Warmadewa Management and Business Journal (WMBJ)*, 5: 1–13.
- WHO. (2022). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Diakses 23 Maret 2023
- Widyastuti, N. (2018). *Manajemen Pelayanan Makanan*. K-Media.
- Yen, T. S. (2020). *Resep Masakan Keluarga Sehat Seri 2*. UNICEF.
- Zubairi. (2023). *Menentukan Motivasi Belajar Dalam Pendidikan Agama Islam*, Ed ke-1 CV Adanu Abimata.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.