

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
PENGETAHUAN STATUS GIZI DAN PRESTASI
BELAJAR SISWA-SISWI KELAS VII SMPN 02
BANJAR AGUNG, LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh

**CHIKA BERNICE ADI
1861050152**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
PENGETAHUAN STATUS GIZI DAN PRESTASI
BELAJAR SISWA-SISWI KELAS VII SMPN 02
BANJAR AGUNG, LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

CHIKA BERNICE ADI
1861050152



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chika Bernice Adi

NIM : 1861050152

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Oktober 2022



Chika Bernice Adi



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa-Siswi kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.

Oleh:

Nama : Chika Bernice Adi
NIM : 1861050152
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia,

Jakarta, 12 Oktober 2022

Menyetujui:

Pembimbing

- *Rahayu Yekti* -

Dr. Dra. Rahayu Yekti, M.Biomed

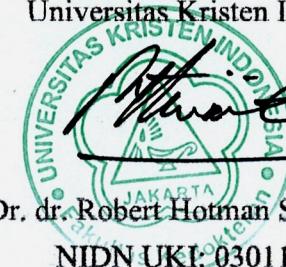
NIP UKI: 911357

Ketua Program
Pendidikan Sarjana Kedokteran

Yusias Hikmat Diani

dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes
NIDN UKI: 0323057302

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An
NIDN UKI: 0301106203



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Chika Bernice Adi

NIM : 1861050152

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PENGETAHUAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA-SISWI KELAS VII SMPN 02 BANJAR AGUNG, LAMPUNG" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Dr. Dra. Rahayu Yekti, M.Biomed	Sebagai Penguji I	
2. dr. Ance Adriani, MS., Sp.GK.	Sebagai Penguji II	

Jakarta, 12 Oktober 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chika Bernice Adi
NIM : 1861050152
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia darisegala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada, 12 Oktober 2022
Yang menyatakan



Chika Bernice Adi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke kehadirat Tuhan Yang Maha Esa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.”. Tujuan penulisan Penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia dan untuk menambah wawasan yang berkaitan dengan judul penelitian penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik karena bantuan dari banyak pihak. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bpk. Suwito Adi dan Ibu Anse Diana Valentiene Messah orang tua penulis, yang telah menjadi sosok orang tua yang hebat beserta Paul Immanuel Adi dan segenap keluarga besar penulis yang terus memberikan semangat dan dorongan serta selalu mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan FKUKI yang telah mengeluarkan kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
4. dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes selaku Ketua Program Pendidikan Sarjana Kedokteran yang telah menyediakan waktu dan membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi lain yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing, penguji, jadwal sidang dan menyusun Buku Pendoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pendoman dalam saya menulis skripsi ini.
6. Dr. Dra. Rahayu Yekti, M.Biomed sebagai dosen pembimbing penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan penelitian skripsi ini.
7. dr. Ance Adriani, MS., Sp.GK. sebagai dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi penguji dan memberikan saran serta kritik yang membangun penulis untuk menjadi lebih baik.
8. Para Dosen pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah menginspirasi serta memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian ini.
9. Kepada para responden siswa-siswi kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung yang bersedia mengikuti penelitian ini.
10. Arvin Hardian Tambunan selaku teman satu bimbingan Skripsi yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat saya, Linda, Rere, Verren, Kezia, Janice, Caca, Silvi, Melly, Jennifer, Cynthia, Eloise, Evel, Angeline, Precia, Feni, Priskila, Nafisah, Rika, Setry, Nadiya, Jesilia, Adinda yang terus memberikan dukungan dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap ke Tuhan Yang Maha Esa berkenan membala segala kebaikan

semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi penelitian ini dapat diterima serta bermanfaat untuk penulis dan pembaca.

Jakarta, 12 Oktober 2022

Chika Bernice Adi





“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan”

Yeremia 29:11

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Orang Tua	4
1.4.2 Bagi Anak.....	4
1.4.3 Bagi Penulis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Gizi	6
2.1.1 Pengertian Gizi	6
2.1.2 Macam-macam Gizi dan Fungsi	6
2.1.3 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	13
2.2 Status Gizi.....	14
2.2.1 Pengertian Status Gizi	14
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
2.2.3 Penilaian Status Gizi	17
2.3 Pengetahuan	23
2.3.1 Definisi Pengetahuan.....	23
2.3.2 Tingkat Pengetahuan	23
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	24
2.3.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan.....	26
2.4 Sarapan Pagi	26
2.4.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	26
2.4.2 Menu Sarapan Sehat.....	28
2.4.3 Fungsi dan Manfaat Sarapan Pagi	29
2.5 Prestasi Belajar	31

2.5.1 Definisi Prestasi Belajar	31
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	32
2.6 Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Status Gizi.....	35
2.7 Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar	36
2.8 Kerangka Teori dan Konsep.....	38
2.8.1 Kerangka Teori	38
2.8.2 Kerangka Konsep	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
3.2.1 Tempat Penelitian.....	39
3.2.2 Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1 Populasi	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	40
3.4.1 Kriteria Inklusi	40
3.4.2 Kriteria Eksklusi.....	40
3.5 Variabel Penelitian.....	40
3.5.1 Variabel Dependen.....	40
3.5.2 Variabel Independen	40
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.6.1 Cara Pengumpulan Data.....	41
3.6.1.1 Kuesioner.....	41
3.7 Pengolahan dan Analisis Data	41
3.7.1 Pengolahan Data.....	41
3.7.2 Analisis Data	42
3.8 Definisi Operasional	43
3.9 Cara Penilaian.....	44
3.10 Alur Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Analisis Univariat	47
4.1.1.1 Gambaran Prestasi Belajar.....	47
4.1.1.2 Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi	47
4.1.1.3 Gambaran Pengetahuan Status Gizi	48
4.1.2 Analisis Bivariat.....	48
4.1.2.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi	48
4.1.2.2 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar	49
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Pengetahuan Status Gizi pada siswa-siswi kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung	49
4.2.2 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi	50

4.2.3 Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Jenis-Jenis Asam Amino	9
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	13
Tabel 2.3	Penilaian Status Gizi	18
Tabel 2.4	Klasifikasi IMT Kemenkes RI 2011 untuk Anak Usia 5-18 Tahun...	21
Tabel 2.5	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Remaja Pra-pubertas dan Pubertas. ⁴⁰	28
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
Tabel 4.1	Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.2	Karakteristik Responden berdasarkan Umur.....	46
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar pada siswa-siswi kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung	47
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi pada Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung	47
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Status Gizi pada Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.....	48
Tabel 4.6	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.....	48
Tabel 4.7	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Kelas VII SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin.....	60
Lampiran 2 Lembar Inform Consent.....	61
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas.....	65
Lampiran 5 Hasil Olah Data SPSS Status Gizi	66
Lampiran 6 Hasil Olah Data SPSS Kebiasaan Sarapan Pagi	69
Lampiran 7 Hasil Olah Data SPSS Prestasi Belajar.....	72
Lampiran 8 Hasil Data Olahan SPSS Chi-square	74



ABSTRAK

Sarapan pagi adalah kegiatan yang memiliki segudang manfaat untuk anak sekolah. Sarapan menyumbangkan energi dan kebutuhan zat gizi yang mendukung aktivitas harian, prestasi akademik dan mempengaruhi status gizi anak. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar pada pelajar kelas VII di SMPN 02 Banjar Agung, Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analitik deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 120 siswa-siswi kelas VII di SMPN 02 Banjar Agung yang tersaring dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini mendapatkan hasil kebiasaan sarapan pagi baik diperoleh 100 orang (80,0%), Index Massa Tubuh normal sebanyak 80 orang (66,7%) dan prestasi belajar yang baik sebanyak 89 orang (74,2%). Berdasarkan hasil uji Chi Square hubungan sarapan pagi dengan pengetahuan status gizi didapat nilai p value = 0.040 ($p < 0.05$). Hasil uji Chi Square hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar didapat nilai p value = 0.000 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar anak.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Status Gizi, Prestasi Belajar

ABSTRACT

Breakfast is an activity that has many benefits for school children. Breakfast contributes energy and nutritional needs that support daily activities, and academic achievement and affects the nutritional status of children. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast with knowledge of nutritional status and learning achievement in class VII students at SMPN 02 Banjar Agung. The method used in this research is descriptive-analytic with a cross-sectional approach. The number of samples in this study was 120 seventh-grade students at SMPN 02 Banjar Agung who were screened for inclusion and exclusion criteria. This study obtained the results of good breakfast habits obtained by 100 people (80.0%), knowledge of good nutrition by as many as 94 people (78.3%), and good learning achievement by as many as 89 people (74.2%). Based on the results of the Chi-Square test, the relationship between breakfast and nutritional status obtained a p-value = 0.040 ($p < 0.05$). The results of the Chi-Square test of the relationship between breakfast and learning achievement obtained a p-value = 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a significant relationship between breakfast with knowledge of nutritional status and children's learning achievement.

Keywords: Breakfast, Nutritional Status, Learning Achievement