

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh

ALVIONITA PRISCA SWANTARI

J 310 070 011

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011

**STUDY PROGRAM OF NUTRITION
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS**

ABSTRACT

ALVIONITA PRISCA SWANTARI J 310 070 011

CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABIT AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL OF KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK SUKOHARJO REGENCY

Introduction: School-aged children are strategic target of peoples nutritional improvement. Development and growth of school-aged children are affected by nutritional intake and genetics. Familiarize children breakfast at school is an effort to improve nutrition. Skipping breakfast will cause the childs body glucose deficiency thus causing is weak and lack of concentration so the body will disassemble power supplies that exist in the fatty tissues of the body so that if there will continue to influence the nutritional status.

Purpose: The research aims to describe breakfast habit and nutritional status of students and also to analyze correlation between breakfast habit and nutritional status.

Method of the Research: The research uses a cross-sectional design. Sample of the research is 105 students of elementary schools of Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Sukoharjo Regency on July to October 2011. The sample is taken by using a simple random sampling method. Respondents identity and data of breakfast habit are obtained by using face-to-face interview with respondent, and anthropometric data of weight and height are obtained by using ACIS and Microtoice digital scales. Correlation is analyzed by using Chi-Square statistical test.

Result: The students of elementary school who had breakfast habit were 67.6% and who had not were 32.4%, with normal nutritional status were 88.6% and with abnormal were 11.4%. The relationship breakfast habits with nutritional status indicates no relationship signifikan because p value of 0,94

Conclusion: There is no correlation between breakfast habit and nutritional status of students of Trangsan state elementary school.

Suggestion: Recommended to the school especially gym teacher in order to provide knowledge about breakfast, enhance students habit breakfast each morning to the optimal nutritional status status as well as further research is expected to explore in more detail the factors that can affect nutritional status.

Key words : **Breakfast habit, nutritional status, elementary school student**

References : **37 (1979-2011)**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

ALVIONITA PRISCA SWANTARI J 310 070 011

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

Pendahuluan: Anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat. Tumbuh kembang anak sekolah dipengaruhi oleh faktor makanan dan genetik. Membiasakan sarapan pagi pada anak sekolah dasar merupakan upaya perbaikan gizi. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh anak kekurangan glukosa sehingga menyebabkan anak lemah dan kurang konsentrasi sehingga tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada di jaringan lemak tubuh sehingga apabila terjadi secara terus-menerus akan berpengaruh terhadap status gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah dasar dan juga untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak Sekolah Dasar.

Metode Penelitian: Penelitian dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 105 anak Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo pada bulan Juli 2011 sampai dengan Oktober 2011. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Data identitas responden dan data tentang kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan responden, data antropometri berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan menggunakan timbangan digital *ACIS* dan *Microtoice*. Analisis hubungan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Anak Sekolah Dasar Negeri yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebesar 67,6% dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan 32,4%. Anak Sekolah Dasar yang status gizinya normal 88,6% dan yang tidak normal sebesar 11,4%. Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan karena di peroleh nilai p sebesar 0,94 ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Saran: Disarankan kepada pihak sekolah terutama guru Penjaskes agar memberi pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi bagi Anak Sekolah Dasar, siswa agar lebih meningkatkan kebiasaan sarapan setiap pagi untuk memenuhi status gizi yang optimal serta peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali secara lebih rinci faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Anak Sekolah Dasar
Daftar pustaka : 37 (1979-2011)

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO**



Disusun Oleh :

ALVIONITA PRISCA SWANTARI

J 310 070 011

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 14 November 2011

ALVIONITA PRISCA SWANTARI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Nama Mahasiswa : Alvionita Prisca Swantari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 070 011

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 11 November 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Penguji

Surakarta, 14 November 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

(Ir. Listyani Hidayati, M.kes)

NIK. 673

(Siti Zulaekah, A., M.Si)

NIK. 75120697070102021

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, SST., M.Kes

NIK. 72061497070102019

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Nama Mahasiswa : Alvionita Prisca Swantari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310.070.011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 11 November 2011 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 14 November 2011

Penguji I : Siti Zulaekah, A., M.Si ()

Penguji II : Muwakhidah, S.KM., M.Kes ()

Penguji III : Dyah Widowati, S.KM ()

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes
NIK. 630

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku Bapak Sofian Saleh dan Ibu Suwarni tercinta atas doa dan motivasinya.
2. Seseorang yang jauh disana, terima kasih atas dukungan, semangat serta doanya.
3. Sahabat-sahabatku (Ruffie, Intan Kumala, dan Teny Sundari) yang selalu memberikan doa dan semangatnya untukku.
4. Sahabat-sahabat seperjuanganku dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan skripsiku ini Inggrit Pramesti dan Activiyana Indah Palupi.
5. Rekan-rekan Gizi S1 Angkatan 2007.
6. Sahabat-sahabatku (Uul Masykuroh, Retno Keplek, Andamnika Bento, Uthe Jeplek) di Kost Khasanah.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Alvionita Prisca Swantari
Tempat, tanggal lahir : Jayapura, 02 November 1989
Agama : Islam
Alamat : Kalisombo, rt 07/rw 05 Sidorejo, Salatiga (Jawa Tengah)

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Aisyiyah Busthanul Athfal Palopo (Sulawesi Selatan) tahun 1995
2. Lulus SD Negeri 9 Kolaka (Sulawesi Tenggara) tahun 2001
3. Lulus Madrasah Tsanawiyah Ma'had Al-Zaytun, Indramayu (Jawa Barat) tahun 2004
4. Lulus Madrasah Aliyah Ma'had Al-Zaytun, Indramayu (Jawa Barat) tahun 2007

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul : “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST., M.Kes, selaku Ketua Program studi Gizi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku pembimbing I dan Ibu Siti Zulaekah, A., M. Si selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
5. Bapak Komarin, S.Pd., M.Pd, selaku kepala UPTD Dinas Pendidikan di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk melakukan survei pendahuluan untuk penelitian ini.

6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang kepada penulis.
Teman-teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2007, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak mendukung dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 14 November 2011

Penulis

ALVIONITA PRISCA SWANTARI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Pihak Sekolah.....	4
2. Bagi Siswa	5
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Pengertian Anak Sekolah Dasar	6
2. Pengertian Sarapan Pagi.....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Seseorang	9
4. Kecukupan Zat Gizi Sarapan Pagi.....	18
5. Pengertian Status Gizi	19
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Seseorang ...	19
7. Penilaian Status Gizi.....	20
8. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi ...	25
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi Penelitian	29
2. Waktu Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	30
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Pengumpulan Data.....	34
1. Jenis Data.....	34
2. Cara Pengumpulan Data	34
F. Langkah-langkah Penelitian	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Bahan	36
3. Jalannya Penelitian.....	36
G. Pengolahan Data.....	38
H. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
B. Karakteristik Responden	42
1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	42
2. Distribusi Responden Menurut Umur	42
C. Karakteristik Orang Tua Responden	43
D. Kebiasaan Sarapan Pagi	44
E. Status Gizi	48
F. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi	50
G. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
1. Bagi Pihak Sekolah	54
2. Bagi Siswa	55
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Kandungan Gizi Sarapan Pagi Per 100 gram	18
Tabel 2.	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indikator BB/TB disajikan dalam Z-Skor.....	25
Tabel 3.	Definisi Operasional	33
Tabel 4.	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 5.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	42
Tabel 6.	Karakteristik Orang Tua (Bapak) Responden	43
Tabel 7.	Karakteristik Orang Tua (Ibu) Responden	44
Tabel 8.	Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi	47
Tabel 9.	Rata-rata Z-Score (BB/TB) Responden	49
Tabel 10.	Distribusi Status Gizi Responden.....	49
Tabel 11.	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden
2. Kuesioner Identitas Responden
3. Form *Food Recall* 24 Jam
4. Kuesioner Pengukuran Status Gizi
5. Master Tabel Penelitian
6. *Output* Hasil Uji Statistik
7. Lampiran Dokumentasi
8. Surat Permohonan Ijin survey Penelitian
9. Surat Permohonan Ijin Penelitian
10. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian