

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN  
JAJAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN  
BANYUANYAR III SURAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Sarjana (S1) Gizi



Diajukan Oleh:

**SITI NOOR FAIZAH**

**J 3100800021**

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2012

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

**ABSTRAK**

**SITI NOOR FAIZAH. J. 310. 080. 021**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN  
JAJAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN  
BANYUANYAR III SURAKARTA**

**Latar Belakang** : Sarapan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Berdasarkan penelitian observasi di dapatkan data tentang kebiasaan sarapan sebagian besar siswa tidak melakukan sarapan pagi 40% dan data tentang kebiasaan jajan sebesar 62% siswa memiliki kebiasaan jajan sedangkan prestasi belajar siswa yaitu sebesar 50% mempunyai prestasi belajar baik, sebesar 42,5% mempunyai prestasi belajar cukup dan 7,5% mempunyai prestasi belajar kurang.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta.

**Metode Penelitian** : Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan yang digunakan adalah *crosssectional*. Sampel penelitian ini adalah 64 siswa. Data kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan diperoleh dengan cara wawancara dengan acuan kuesioner. Data prestasi belajar didapat dari ulangan harian siswa. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel tidak biasa sarapan pagi sebesar 67% dan sebagian besar sampel melakukan jajan di sekolah sebesar 78%. Hasil uji hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar nilai  $p = 0,03$ . Hasil uji hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar nilai  $p = 0,00$ .

**Kesimpulan** : Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta .

**Kata Kunci** : sarapan pagi, jajan dan prestasi belajar

**Kepustakaan** : 47 : 1991 – 2011

**DEPARTMENT OF NUTRITION**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCE**  
**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**  
**THESIS**

**ABSTRACT**

**SITI NOOR FAIZAH. J 310 080 021**

**THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST AND SNACKING HABITS, AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN SDN BANYUANYAR III SURAKARTA**

**Background:** Breakfast for school students can improve concentration and understanding the lesson so it may improve students' achievement as well. Based on an observational study, it was shown that 40% of students did not have breakfast habit and 62% of the students had snacking habit. In addition, 50% of the students had a good academic achievement, 42,5% of the students had average academic achievement, while 7,5% of the students had poor academic achievement.

**Purpose:** The aims of the research were to investigate the correlation between breakfast and snacking habits, and academic achievement of elementary school students in SDN Banyuanyar III Surakarta

**Method of the Research:** The research was an observational study with Cross-sectional approach respondents of the research were 64 students. Data of breakfast and snacking habits were obtained through questionnaire assisted interview. Data of academic achievement were obtained through daily students exam. Statistical test of the research was Chi-Square

**Results:** The research showed that most of respondent did not have breakfast habit (67%) and most of respondents had snacking habit in school (78%). The correlation between breakfast habit and academic achievement was  $p: 0,03$ . Meanwhile, the correlation between snacking habit and academic achievement was  $p: 0,00$

**Conclusion:** There were correlations between breakfast and snacking habit, and academic achievement of elementary school students in SDN Banyuanyar III Surakarta

**Key words** : breakfast, snacking habit and academic achievement

**References** : 47 : 1991- 2011

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN BANYUANYAR III  
SURAKARTA**

**Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**



Disusun Oleh :

**SITI NOOR FAIZAH**

**J 310 080 021**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2012**

## 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, Oktober 2012



SITI NOOR FAIZAH

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta

Nama Mahasiswa : SITI NOOR FAIZAH

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 021

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 31 Oktober 2012 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 31 Oktober 2012

Menyetujui

Pembimbing I



Ir. Listyani Hidayati, M Kes

NIK. 673

Pembimbing II



Rusdin Rauf, S.TP., MP

NIK. 200.1194

Mengetahui,

Ketua Program Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, SST., M Kes.

NIK. 747



## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta .

Nama Mahasiswa : Siti Noor Faizah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
pada tanggal 31 Oktober 2012  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Surakarta, 31 Oktober 2012

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M. Kes (.....)

Penguji II : Endang Nur Widyaningsih., SST., Msi., M. Med (.....)

Penguji III : Pramudya Kurnia., S.TP., M.Agr (.....)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Arif Widodo, A. Kep. M.Kes

NIK. 630

## **MOTTO**

**Sukses adalah menjalani satu kegagalan ke kegagalan lain tanpa pernah  
kehilangan antusiasme**

**(Winston Churchill)**

**Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.**

**Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh**

**(Andrew Jackson)**

**Merasa bersyukur menghargai seseorang atau sesuatu dalam kehidupan kita,  
maka kita akan menarik lebih banyak hal yang kita hargai dan syukuri dalam  
hidup kita**

**(Christiane Northrup)**

**Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan lautan (menjadi tinta),  
ditambahkannya tujuh lautan lagi setelah keringnya, niscaya tidak akan pernah  
habis (dituliskan) kalimat-kalimat Allah. Sesungguhnya Nya Allah Maha mendengar,**

**Maha bijaksana**

**(QS.Luqman (31): 27)**



## PERSEMBAHAN

*Segala puji dan syukur ku panjatkan bagi sang pencipta langit dan bumi dengan kasih sayangmu yang menganugrahkan kedamaian di bumi, serta sholawat ku haturkan kepada pahlawan revolusi Nabiyyuna Muhammad SAW. Alhamdulillah maha besar allah atas segala rizki dan karuniaMu yang melimpah sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya ini ku persembahkan untuk:*

*Bapak, Ibu dan kakakku tercinta yang selalu memberikan kekuatan di dalam hidupku, yang selalu memberikan semangat dalam menapaki warna-warni kehidupan. Karya ini sebagai ungkapan rasa hormat, baktiku dan rasa terima kasih atas motivasi, dukungan, nasehat, kasih sayang dan doanya yang selalu mengiringi derap langkahku dalam meniti kesuksesan dan terima kasih atas semua pengorbanan yang diberikan*

*Untukmu teman ( Isnar Nurul Alfiyah ) bersamamu berjuang dengan sebuah harapan yang berakar keyakinan dan keteguhan hati dan perjuangan yang panjang demi cita-cita yang tak mengenal kata usai*

*Keluarga Besar ku terima kasih yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi*

*Semua teman-teman SI Gizi angkatan 2008 bersama kalian warna indah dalam hidupku suka ataupun duka berbaur dalam kasih selama 4 tahun ini. Terima kasih atas semangat dan kebersamaanya.*

*Almamater ku Universitas Muhammadiyah Surakarta*

*Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya*

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Noor Faizah

Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 10 Oktober 1990

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Jarak/Tanjung RT01/01 Nguter Sukoharjo

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Dharma Wanita tahun 1996

2. Lulus SD Negeri I Tanjung tahun 2002

3. Lulus MTs Blimbing (Pondok Pesantren Modern Imam Suhodo) tahun 2005

4. Lulus SMA Pondok Pesantren Modern Imam Suhodo tahun 2008

5. Mahasiswa Gizi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2008

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta", sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Strata 1 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan 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 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku penguji yang telah memberi kritik dan saran juga selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rusdin Rauf, S.TP.,MP, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST.,MSi.Med selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis demi perbaikan skripsi ini
6. Bapak Pramudya Kurnia, S.TP.,M.Agr selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini

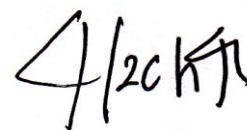
7. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah diberikan, semoga dapat bermanfaat.
8. Segenap guru SDN Banyuanyar III dan subjek penelitian yang telah memberikan ijin dan bantuanya selama pelaksanaan penelitian
9. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besarku yang telah memberikan segala dukungan, do'a, motivasi, semangat dan kasih sayang kepada penulis.
10. Semua sahabatku dan teman-temanku SI Gizi Angkatan 2008 yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan 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, Oktober 2012

Penulis



Siti Noor Faizah

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN JUDUL .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Anak Sekolah.....	8
a. Definisi Anak Sekolah .....	8
b. Pertumbuhan dan Perkembangan .....	8
2. Sarapan Pagi .....	9
a. Pengertian Sarapan Pagi .....	9

b. Manfaat Sarapan Pagi .....	10
c. Kebiasaan Sarapan Pagi .....	11
3. Jajan .....	13
4. Prestasi Belajar .....	17
a. Pengertian Belajar .....	17
b. Pengertian Prestasi Belajar.....	18
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....	19
B. Kerangka Teori .....	23
C. Kerangka Konsep .....	24
D. Hipotesis .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Definisi Operasional Penelitian .....	28
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	28
G. Jalanya Penelitian .....	29
H. Pengolahan Data .....	30
I. Analisa Data .....	31

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Sekolah SDN Banyuanyar III .....	33
B. Karakteristik Responden .....	35
a. Usia dan Jenis Kelamin.....	35
b. Status Gizi.....	35
c. Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa .....	36
d. Kebiasaan Jajan pada Siswa .....	37
e. Jenis Jajanan yang Sering di Konsumsi .....	38
f. Kecukupan Energi Sarapan Pagi dan Jajan .....	39
g. Kelompok Sampel Berdasarkan Prestasi Belajar .....	41
C. Hubungan Sarapan terhadap Prestasi Belajar .....	43
D. Hubungan Jajan terhadap Prestasi Belajar .....	45
E. Keterbatasan Penelitian .....	48

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kriteria Prestasi Belajar .....	22
Tabel 2. Waktu Penelitian .....	25
Tabel 3. Definisi Operasional .....	28
Tabel 4. Koding Kebiasaan Sarapan .....	31
Tabel 5. Koding Kebiasaan Jajan .....	31
Tabel 6. Jumlah siswa di SDN Banyuanyar III Surakarta .....	33
Tabel 7. Distribusi Subjek menurut Usia dan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 8. Jenis Jajanan yang sering di Konsumsi .....	39
Tabel 9. Rata-rata Konsumsi Kecukupan Energi Sarapan Pagi .....	40
Tabel 10. Rata-rata Konsumsi Kecukupan Energi Makanan Jajanan .....	40
Tabel 11. Distribusi Subjek Berdasarkan Nilai Ulangan Harian .....	41
Tabel 12. Distribusi Silang Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar ..	43
Tabel 13. Distribusi Silang Kebiasaan Jajan terhadap Prestasi Belajar .....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori .....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3. Distribusi Status Gizi menurut BMI for age.....	36
Gambar 4. Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi .....	37
Gambar 5. Frekuensi Kebiasaan Jajan.....	38
Gambar 6. Presentasi Sampel berdasarkan Prestasi Belajar.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Halaman Persetujuan Menjadi Responden
2. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan
3. Master Tabel Hasil Penelitian
4. Uji SPSS 16.0
5. Surat Ijin Penelitian