



**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA  
DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**

Disusun Oleh :

**Muhamad Arasyd**

**PO.62.20.1.21.076**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**2023**



**GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA  
DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah  
Karya Tulis Ilmiah**

Disusun Oleh :

**Muhamad Arasyd**

**PO.62.20.1.21.076**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Muhamad Arasyd  
NIM : PO.62.20.1.21.076  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi  
Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk diuji

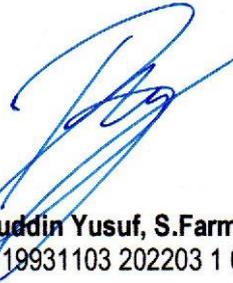
Palangka Raya, 20 Desember 2023

**Pembimbing I**



**Supriandi, SST., M.Kes**  
NIP. 19800513 200812 1 003

**Pembimbing II**



**Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm**  
NIP. 19931103 202203 1 001

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

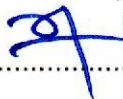
Nama : Muhamad Arasyd  
NIM : PO.62.20.1.21.076  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi  
Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Karya Tulis Ilmiah  
Palangka Raya, 20 Desember 2023

Ketua Penguji **Ns. Rikiy, S.Kep., MPH**  
NIP. 19670506 198903 1 004

()

Penguji I **Supriandi, SST., M.Kes**  
NIP. 19800513 200812 1 003

()

Penguji II **Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm**  
NIP. 19931103 202203 1 001

()

**Mengetahui**  
Ketua Program Studi D-III Keperawatan

()

**Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep**  
NIP. 19790225 200112 1 001

**Mengesahkan**  
Ketua Jurusan Keperawatan

()

**Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep**  
NIP. 19760907 200112 2 002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

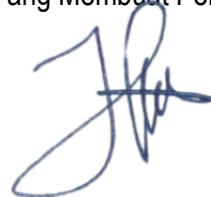
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Arasyd  
NIM : PO.62.20.1.21.076  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi  
Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme baik sebagian maupun seluruhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan atau dapat dibuktikan bahwa artikel ilmiah ini merupakan plagiat, baik seluruhnya maupun sebagian, saya siap menerima sanksi atas tindakan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 20 Desember 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Muhamad Arasyd**

NIM. PO.62.20.1.21.076

## ABSTRAK

### GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA

**Muhamad Arasyd<sup>1\*</sup>, Supriandi<sup>1</sup>, Baharuddin Yusuf<sup>1</sup>**  
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
\*Email: muhamadarasyd17@gmail.com

**Latar Belakang:** Peran sarapan dalam rutinitas makan sehari-hari tidak bisa ditinggalkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebagian besar anak, sekitar 26,1%, tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Selain itu, 26% anak usia sekolah hanya sarapan dengan teh, susu, atau air, dan pilihan sarapan mereka seringkali kurang berkualitas gizi.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

**Metode Penelitian:** Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 6 Palangka Raya dengan jumlah sampel 85 siswa termasuk dalam kategori penelitian deskriptif. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data penelitian.

**Hasil Penelitian:** Data yang didapatkan sebagian besar siswa kadang-kadang melakukan sarapan pagi sebanyak 46 responden (54,1%), sering 18 responden (21,2%), dan jarang 21 responden (24,7%), jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 44 responden (51,8%), dan sebagian besar jenis sarapan cukup beragam sebanyak 45 responden (52,9%)

**Kesimpulan:** Jenis Kelamin didominasi oleh siswa perempuan dengan persentase sebesar 51,8%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan di sekolah ini lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Kebiasaan sarapan pagi pada siswa tergolong kurang baik. Sebanyak 54,1% siswa kadang-kadang sarapan pagi, 24,7% jarang sarapan pagi, dan hanya 21,2% siswa yang sering sarapan pagi. Masih banyak siswa yang belum memahami pentingnya sarapan pagi untuk menjaga kesehatan dan konsentrasi belajar, jenis sarapan pagi yang dikonsumsi oleh siswa juga cukup beragam. Sebanyak 52,9% siswa mengonsumsi sarapan pagi yang cukup beragam, 41,2% siswa mengonsumsi sarapan pagi yang beragam, dan hanya 5,9% siswa yang mengonsumsi sarapan pagi yang tidak beragam. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh mata kuliah karya tulis ilmiah. Berkenaan dengan hal ini, peneliti menyampaikan dengan tulus penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
3. Bapak Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII-Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pakangka Raya.
4. Bapak Ns. Gad Datak, M.Kep., Sp., MB selaku Pembimbing Akademik yang membimbing penulis selama menjadi mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
5. Bapak Supriandi, SST., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Bapak Ns. Rikiy, S.Kep., MPH selaku Ketua Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis.

8. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang sudah memberikan bimbingan dan pengetahuan selama masa perkuliahan

9. Bapak Slamet Miharto selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah.
10. Teristimewa kepada Bapak Johan Untung dan Ibu Maria Ulfah selaku orang tua penulis yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
11. Kepada adik laki-laki, Ahmad Radit yang selalu mendukung dan memberi semangat selama penulis mengerjakan Karya Tulis Ilmiah.
12. Terima kasih sahabat yang selalu setia menemani penulis baik dalam keadaan susah maupun senang, yang selalu menghibur dan memberikan semangat selama pengerjaan Karya Tulis Ilmiah.
13. Terima kasih kepada seluruh rekan-rekan anggota Badan Eksekutif Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Periode 2022/2023 dan 2023/2024 yang selalu menemani penulis dalam keadaan susah maupun senang, menghibur dan memberikan semangat serta dukungan selama pengerjaan Karya Tulis Ilmiah.
14. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan Reguler XXIV-B yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, terima kasih untuk setiap bantuan dan dukungannya selama berkuliah 3 tahun di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini banyak kekurangannya. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan. Sehingga, pelaksanaan penelitian yang akan datang dapat menjadi lebih baik

Palangka Raya, 20 Desember 2023



Muhamad Araysd

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	4
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Konsep Dasar Sarapan Pagi .....	6
1. Definisi Sarapan Pagi .....	6
2. Jumlah Asupan pada saat Sarapan Pagi .....	6
3. Jenis Sarapan Pagi.....	7
4. Kebiasaan Sarapan Pagi .....	8
5. Perilaku Sarapan Pagi .....	8
6. Manfaat Sarapan Pagi .....	9
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi .....	12
8. Akibat Tidak Sarapan Pagi .....	12
B. Konsep Dasar Gizi .....	13
1. Definisi Gizi .....	13
2. Manfaat Gizi .....	14
3. Status Gizi .....	14
4. Faktor – faktor Mempengaruhi Status Gizi .....	15
5. Pengukuran Status Gizi .....	15
C. Konsep Dasar Remaja.....	16

1. Status Gizi Remaja .....	16
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja .....	16
3. Masalah Gizi dan Masalah Kesehatan Remaja .....	18
D. Penelitian Terkait .....	19
E. Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian .....	22
B. Kerangka Konsep .....	22
C. Definisi Operasional.....	23
D. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
E. Populasi dan Sampel.....	25
F. Instrumen Penelitian .....	28
G. Tahapan Pengumpulan Data.....	28
H. Analisa Data.....	30
I. Etika Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	33
B. Hasil Penelitian .....	33
C. Pembahasan.....	35
J. Keterbatasan Penelitian.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak IMT/U usia 5-18 tahun.....	15
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi.....	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Sarapan Pagi.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Responden .....	36
Gambar 4.2 Diagram Kebiasaan Sarapan Pagi Responden.....	37
Gambar 4.3 Diagram Jenis Sarapan Pagi Responden .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informend Consent/ Lembar Persetujuan .....	48
Lampiran 2 Lembar Kuesioner.....	59
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data Pendahuluan.....	52
Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian .....	53
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian .....	54
Lampiran 6. Surat <i>Ethical Clearance</i> .....	55
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian .....	56
Lampiran 8. Uji statistik SPSS.....	57
Lampiran 9. Dokumentasi.....	58
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Pembimbing.....	60
Lampiran 11. Turnitin.....	64
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), anak usia dini adalah usia 13-16 tahun. Pertumbuhan fisik pada masa remaja awal biasanya stabil, namun perkembangan kognitif, emosional dan sosial sangat pesat. Anak-anak di bawah usia 13-16 tahun mulai berkomunikasi dengan teman, guru, pelatih, perawat, dan lainnya selain keluarga. Anak usia sekolah (13-16 tahun) merupakan kelompok usia yang mulai melakukan berbagai aktivitas terstruktur setiap harinya yang memerlukan asupan energi dan makanan yang cukup. Tanpa asupan energi dan nutrisi harian yang cukup, anak akan mengalami kelelahan mental dan fisik, sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta lambatnya perkembangan kognitif dan perilaku. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan makanan bergizi kepada anak usia sekolah, termasuk sarapan pagi. (Aisyah & Lestari, 2021)

Sarapan pagi diartikan sebagai konsumsi makanan dan minuman sebelum pukul 09.00. untuk memenuhi kebutuhan kalori harian. Salah satu manfaat sarapan pagi adalah memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas hingga makan siang. Dengan melewatkan sarapan, seseorang cenderung mengonsumsi camilan dan makanan berkalori tinggi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penambahan lemak tubuh (Arraniri et al., 2017).

Sarapan memegang peranan penting dalam nutrisi sehari-hari. Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 26,1% anak tidak terbiasa sarapan, 26% anak usia sekolah hanya mengonsumsi teh, susu, atau bahkan air putih, dan hanya sarapan berkualitas rendah. 23 Dari informasi di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyak

keluarga dan orang tua yang belum memahami pentingnya sarapan pagi dengan gizi seimbang. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi kepada anak atau bahkan orang tua untuk memahami pentingnya sarapan bagi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan Riskesdas Kalimantan Tengah tahun 2018, sebanyak 29,58% remaja usia 13-15 tahun mempunyai status gizi sangat pendek dan lambat berdasarkan tinggi badan/umur, sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 7,57%. Data tersebut cenderung meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013, status gizi anak usia 13-15 tahun sangat pendek sebesar 11% dan sangat rendah sebesar 4%. (Riskesdas, 2018).

Di Indonesia, sekitar 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi air minum untuk sarapan dan 44,6% mendapat kurang dari 15% kebutuhan energi hariannya. Makanan yang biasa dikonsumsi anak usia 13-16 tahun di Indonesia adalah nasi putih, goreng/telur, tempe goreng, sayur sop, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayur mayur (goreng), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak sekolah. Faktor tersebut antara lain jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak. (Aisyah & Lestari, 2021).

Studi Hardinsyah dan Aries (2016) menunjukkan bahwa sekitar 26,1% dari 35.000 anak usia sekolah hanya mengonsumsi air minum untuk sarapan dan 44,6% memiliki asupan energi kurang dari 15% dari kebutuhan energi hariannya, yang seharusnya 15-30%. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Perdana (2017) yang menunjukkan bahwa banyak anak Indonesia (69,6%) yang tidak sarapan dengan pola makan seimbang yang dianjurkan. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). (Aisyah & Lestari, 2021)

Dari data survei yang memuat gambaran kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar di Kabupaten Badung diketahui bahwa setiap pagi sebanyak 120 orang (77,9%) melakukan sarapan, dimana sebanyak 109 orang (70,8%) diantaranya sarapan. mayoritas kebanyakan orang sarapan. dari 6 sampai 7, mis. 149 orang (96,8%), sebagian besar sarapan di rumah yaitu 152 orang (98,7%), dan sebagian besar mempunyai menu ganti yaitu 121 orang (78,6%) (Resiyanthi & Suniyadewi, 2019).

Pada bulan Maret 2023, penulis mengunjungi SMP Negeri 6 Palangka Raya yang berjumlah 561 siswa dari kelas VIII dan IX. Peneliti mewawancarai 13 siswa kelas VIII dan IX. Hasil wawancara diketahui 4 siswa sarapan sebelum berangkat sekolah, 9 siswa lainnya tidak. Alasan siswa tidak sarapan pagi adalah karena malas, waktu sarapan tidak mencukupi, sarapan tidak tersedia, dan biasanya tidak sarapan di rumah. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti topik “Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa SMP Negeri 6 Palangka Raya”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka sebagai berikut “ Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya “

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui jenis kelamin siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya
- b. Untuk mengetahui jenis sarapan siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

- c. Untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pola makan seimbang saat sarapan melalui media edukasi di sekolah.

2. Bagi Orang Tua Murid

Bagi orang tua murid agar bisa menerapkan kebiasaan sarapan pagi pada anak sebelum melakukan aktivitas, agar pemenuhan asupan nutrisi dan gizi tercukupi.

3. Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti khususnya tentang sarapan pagi serta mendapatkan pengalaman penelitian tentang Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Dasar Sarapan Pagi**

#### **1. Definisi Sarapan Pagi**

Sarapan pagi adalah makan dan minum yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum beraktivitas. Sarapan pagi dapat diartikan sebagai aktivitas makan dan minum sebelum pukul 09.00. untuk memenuhi sebagian (15-30% kebutuhan gizi) untuk pola hidup sehat (Medan et al., 2022)

Sarapan memastikan Anda makan bergizi dan memberi Anda 15-30% dari total energi harian Anda di pagi hari sebelum beraktivitas. Orang membutuhkan sarapan karena akan memberikan energi yang cukup untuk jam-jam pertama beraktivitas. Untuk sarapan sebaiknya konsumsi makanan kaya serat, cukup protein dan rendah lemak. Jenis makanan ini bisa membuat Anda kenyang hingga makan siang (Hanim et al., 2022).

#### **2. Jumlah Asupan pada saat Sarapan Pagi**

Sarapan sebaiknya merupakan sarapan yang sehat dan bergizi, salah satunya harus alami dan bergizi. Makanan yang digunakan harus mengandung unsur gizi yaitu karbohidrat 55-65%, protein 12-15%, lemak 24-30%, vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur dan buah. Kandungan energi satu porsi (160 gram) produk sarapan pagi adalah 429 kkal dibandingkan angka 4 (kandungan protein) + 9 (lemak) + 4 (kandungan karbohidrat). Kandungan proteinnya sebesar 13,47 gram (Rafika et al., 2018). Sarapan yang baik harus mengandung banyak karbohidrat karena ini meningkatkan kadar glukosa dan zat gizi mikro di otak yang

dapat memberikan energi. Sarapan seorang pelajar setidaknya menyediakan 15% sampai 20% kebutuhan gizi harian seseorang dan 15% sampai 30% asupan gizi. Namun tidak semua masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan memulai hari di pagi hari (Al-Faida, 2021).

### 3. Jenis Sarapan Pagi

Sarapan yang baik bisa bervariasi namun harus mencakup sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak yang baik. Beberapa contoh makanan sarapan yang baik antara lain oatmeal dengan potongan buah segar, roti panggang gandum dengan selai kacang dan pisang, telur orak-arik atau orak-arik dengan sayuran, jus, dan yogurt rendah lemak. Sarapan tradisional terdiri dari nasi kuning, hidangan ayam atau ikan, dan sayuran. Sarapan yang sehat dapat membantu menjaga kesehatan fisik, meningkatkan daya pikir dan daya ingat, serta mencegah obesitas. Jenis sarapan pagi penting untuk diperhatikan agar dapat memberikan nutrisi dan energi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas sehari-hari dengan baik. (Utama & Demu, 2021)

Yang ada di piringku adalah mendesain porsi makan yang disajikan menggunakan piring untuk sarapan, makan siang, atau makan malam. Isi piringku memberikan panduan dalam menyajikan porsi sehat setiap kali makan, dengan separuh porsi makanan, 50%, menjadi 1/3 hidangan utama dan 1/6 lauk, dan separuh lainnya menjadi 50. Terdiri dari 1/3% sayur-sayuran dan 1/6 buah-buahan. Dalam pola makan saya, saya juga menganjurkan minum air putih minimal 8 gelas sehari, disertai dengan mencuci tangan yang sehat dengan sabun dan air. (Kemenkes RI, 2020)

#### **4. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Kebiasaan sarapan umumnya diakui sebagai makanan penting untuk mempertahankan pola makan yang baik dan sumber penting dari makro dan mikronutrien. Perbandingan antara anak yang rutin sarapan dan tidak rutin sarapan telah menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan lebih mungkin untuk memenuhi rekomendasi mikronutrien. Anak - anak yang sarapan lebih cenderung memiliki asupan nutrisi yang lebih tinggi, membuat pilihan makanan yang lebih sehat sepanjang hari, dan memiliki risiko berat badan berlebih dan obesitas yang lebih rendah. Dibandingkan dengan anak yang mempunyai kebiasaan melewatkan sarapan berisiko tiga kali lebih tinggi mengonsumsi makanan ringan dan sulit mengontrol nafsu makan sehingga berdampak mengalami kejadian obesitas (Suhaeni et al., 2021)

#### **5. Perilaku Sarapan Pagi**

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu. Perilaku manusia adalah kegiatan atau aktivitas dari individu yang bisa diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain (Putri, 2018). Beberapa faktor, menurut teori "Model Interaksi Perilaku Hidup Sehat Klien", memengaruhi pola hidup sehat seseorang. Faktor-faktor ini termasuk motivasi intrinsik, penilaian kognitif, dan respon afektif. Ketiga faktor ini saling berhubungan dan memengaruhi perilaku seseorang. Selain faktor emosi dan kognitif, keputusan, motivasi, dan keinginan seseorang juga dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk berperilaku hidup sehat (Puspitasari & Rahmani, 2018).

Salah satu contoh perilaku hidup sehat dalam menjalankan pola gizi seimbang adalah membiasakan diri sarapan secara teratur. (Puspitasari & Rahmani, 2018). Tingkah laku individu maupun kelompok untuk memenuhi kebutuhan sarapan, yang terdiri dari sikap, keyakinan, dan pemilihan makanan, dikenal sebagai perilaku sarapan. Sarapan diabaikan karena waktu terbatas atau menu yang membosankan. Sarapan sangat penting karena memberikan energi untuk melakukan aktivitas yang ideal, mencegah mengantuk, dan membuat otak bekerja lebih baik (Putri, 2018)

## 6. Manfaat Sarapan Pagi

### a. Meningkatkan Kosentrasi dan Prestasi

Untuk meningkatkan kualitas negara di masa depan, pendidikan sangat penting. Selain itu, tingkat pendidikan yang tinggi menunjukkan tingkat pengetahuan yang tinggi. Banyak faktor memengaruhi hasil belajar anak; salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan gizi anak; sarapan pagi membantu anak belajar lebih baik, meningkatkan perilaku, pengetahuan kognitif, dan hasil belajar di sekolah (Angraini & Damayanti, 2017)

Sarapan pagi sangat penting untuk memberi energi anak sebelum mereka pergi ke sekolah karena dapat meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar dan memperlancar perolehan pelajaran di sekolah, yang berarti hasil belajar yang lebih baik. Dalam kebanyakan kasus, sarapan menyediakan 25% dari kebutuhan gizi harian. Tubuh memecah karbohidrat menjadi molekul gula sederhana seperti *glukosa*, *fruktosa*, dan *galaktosa* selama proses pencernaan. *Glukosa* berfungsi sebagai sumber energi bagi otak, sehingga membantu menjaga konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan pada otak (Rafika et al., 2020).

b. Menurunkan Resiko Obesitas

Sarapan sangat penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan memberi tubuh nutrisi dan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Jika Anda melewatkan sarapan, Anda berisiko makan berlebihan saat makan siang, sehingga metabolisme Anda melambat dan tubuh tidak bisa membakar kalori yang terlalu banyak. (Mulyani et al., 2020). Di seluruh dunia, obesitas anak meningkat. Sejak tahun 1980, jumlah orang kelebihan berat badan hampir dua kali lipat, dengan 1,9 miliar orang dewasa kelebihan berat badan dan 600 juta orang dewasa obesitas pada tahun 2014. Obesitas meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, dan kanker (Kurniawati & Fayasari, 2018).

c. Mempengaruhi Kemampuan Fisik

Makan pagi, atau sarapan, adalah waktu makan yang sering diabaikan. Sarapan pagi berfungsi untuk merangsang glukosa dan zat gizi mikro untuk menghasilkan energi dan merangsang otak sehingga mental dapat fokus belajar dan membuat lebih mudah menyerap pelajaran sehingga anak muda dapat mencapai kualitas yang lebih baik. Sarapan pagi juga penting untuk menjaga kesehatan fisik, bekerja pada kekebalan tubuh, dan mempengaruhi kinerja kerja (Andriani et al., 2023)

Melewatkan sarapan (kehilangan gula darah pagi) dapat mengganggu kerja pagi karena sistem saraf pusat tidak seimbang, diikuti dengan pusing, gemetaran, atau merasa lelah. Selain itu, mereka kesulitan mengikuti pelajaran dalam keadaan seperti ini, yang berdampak pada hasil tes prestasi di sekolah menjadi

turun. Memang anak sulit makan atau tidak mau makan karena berbagai sebab seperti tidak terbiasa sarapan, takut terlambat sekolah, malas makan. Kebiasaan melewatkan sarapan pada anak akan menyebabkan depresi, kelesuan, kesulitan mengikuti pelajaran, mengurangi minat belajar dan kemampuan bereaksi (Angraini & Damayanti, 2017)

d. Status Gizi Normal

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Jumlah energi yang sehat saat sarapan menyumbang 15-30% dari kebutuhan nutrisi harian yang direkomendasikan. Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada anak usia sekolah berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dapat meningkat pesat, sehingga jumlah zat gizi yang dikonsumsi setiap hari dapat berdampak pada kehidupan remaja. Terlalu sedikit atau terlalu banyak makanan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak. Sarapan berkontribusi terhadap kebutuhan energi dan nutrisi yang mendukung aktivitas sehari-hari dan juga mempengaruhi status gizi anak. Anak-anak yang secara teratur melewatkan sarapan tiga kali lebih mungkin untuk ngemil dan mengalami kesulitan mengendalikan nafsu makan, yang berdampak pada tingkat obesitas. (Amalia & Adriani, 2019)

## 7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Ada banyak alasan mengapa anak sekolah dasar jarang melakukan sarapan pagi. Beberapa di antaranya adalah pemikiran bahwa sarapan adalah sesuatu yang menjengkelkan karena harus bangun lebih pagi untuk memiliki waktu untuk melakukannya, kurangnya pengetahuan orang tua sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan, dan tidak adanya kebiasaan keluarga untuk sarapan. (Susilowati et al., 2022)

## 8. Akibat Tidak Sarapan Pagi

### a. Hipoglekimia

Melewatkan sarapan akan menyebabkan kekurangan energi dan rendahnya gula darah. Kekurangan gula dalam tubuh disebut hipoglikemia, yang menyebabkan pusing, lemas, tremor, dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas sekolah (Widyawati & Indana, 2022).

### b. Anemia

Kekurangan zat besi yang dikenal sebagai anemia dapat dilihat dari pola makan orang Indonesia yang kurang mengonsumsi makanan hewani. Menunda atau tidak sarapan pagi juga dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting, termasuk zat besi. Kekurangan zat besi dapat berdampak negatif pada bayi dan anak kecil di masa depan, termasuk masalah sistem kekebalan tubuh, kelemahan, mobilitas, keterbelakangan mental, pembelajaran yang buruk, gangguan pertumbuhan fungsional, dan penurunan kecerdasan. (Utama et al., 2018)

c. Merasa Mengantuk

Melewatkan sarapan dapat memengaruhi energi dan fokus anak sepanjang hari. Anak-anak akan lelah dan lemas saat melakukan aktivitasnya. Saya sangat lelah dan kesadaran otak saya terus menurun. Hal ini dapat sangat merugikan jika terjadi karena dapat mengganggu aktivitas anak.

e. Kerusakan Pada Lambung

Remaja sering terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak sehat bahkan gangguan makan yang dapat menyebabkan gastritis. Gastritis adalah peradangan pada lapisan lambung yang biasanya terjadi karena gangguan makan, dan seringkali terjadi sebelum gastritis, yang menyebabkan perut terasa sakit saat asam lambung meningkat.. (Siska, 2017)

Gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat ini dan kebiasaan melewatkan sarapan. Makan terlalu sedikit atau terlalu banyak junk food dapat menyebabkan asam lambung meningkat, dan pola makan yang tidak seimbang akan menyulitkan perut untuk beradaptasi. (Zebua et al., 2023). Makan dalam jumlah kecil tapi sering, banyak air putih untuk menetralkan asam lambung yang tinggi, dan makan makanan yang kaya serat untuk memperlancar pencernaan adalah cara untuk mengatasi dan mencegah gastritis.

## **B. Konsep Dasar Gizi**

### **1. Definisi Gizi**

"Gizi" berasal dari dialek Mesir yang berarti "makanan", dan "gizi" adalah terjemahan dari kata dalam bahasa Inggris "nutrisi". diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi "nutrisi". Gizi dapat digambarkan sebagai sesuatu yang mengenga-

-ruhi transformasi berbagai makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat menopang kehidupan (Manopo et al., 2020).

Menurut Nirmala Devi, gizi adalah inti sari makanan yang dapat membantu menjaga dan memperbaiki jaringan tubuh manusia. Nutrisi adalah proses di mana suatu makhluk menjalani proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan eliminasi zat yang tidak lagi diperlukan untuk pertumbuhan, pembangkit energi, dll. ketika mengonsumsi makanan secara normal.

## **2. Manfaat Gizi**

Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena infeksi, meningkatkan produktivitas kerja, dan melindungi dari penyakit jangka panjang dan kematian dini. Makanan yang diberikan akan meningkatkan kesehatan tubuh sehingga sistem kekebalan tubuh dapat berkembang dengan baik dan mencegah penyakit. (Hanim et al., 2022).

## **3. Status Gizi**

Seseorang harus memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh anak memiliki jumlah nutrisi yang cukup dan memenuhi kebutuhan nutrisi anak sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan normal. (Jasmawati, 2020).

Dalam Millennium Development Goals (MDGs) 2015, salah satu dari delapan tujuan yang dimaksudkan untuk dicapai adalah status gizi anak sebagai ukuran keberhasilan pengasuhan anak. (Hartini Mardi Asih et al., 2017). Status gizi merujuk pada kondisi keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seseorang untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, 2018)

#### 4. Faktor – faktor Mempengaruhi Status Gizi

Dua faktor, yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi, secara langsung memengaruhi kondisi gizi anak. Melewatkan sarapan membuat anak kehilangan nafsu makan dan mempengaruhi waktu makan berikutnya, sehingga mengurangi asupan energi harian. (Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, 2017)

Namun, faktor yang memengaruhi status gizi secara tidak langsung termasuk pola pengasuhan, ketahanan pangan keluarga, keadaan lingkungan yang bersih, akses ke layanan medis, usia dan jenis kelamin anak, tempat tinggal, pendidikan, dan pekerjaan orang tua. (Jasmawati, 2020).

#### 5. Pengukuran Status Gizi

Untuk mencegah masalah gizi pada remaja, dilakukan pengukuran status gizi sebagai langkah pemantauan yang memungkinkan upaya preventif dilakukan (Muchtar et al., 2022). Untuk menilai kondisi gizi remaja berusia 15-17 tahun, indeks massa tubuh sesuai dengan umur (IMT/U) dapat digunakan untuk menentukan indikasi tentang kondisi gizi. Metode antropometri menggunakan ukuran indeks massa tubuh/tinggi badan untuk menilai keadaan gizi (Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, 2018)

Tabel 2.1 : Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak IMT/U  
usia 5-18 tahun

Indeks Massa Tubuh Menurut Indeks Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-
	Gizi buruk ( <i>severely thinnes</i> )	<- 3SD
	Gizi kurang ( <i>thinnes</i> )	-3 SD sd <-2SD
	Gizi Baik ( <i>normal</i> )	-2 SD sd +1SD
	Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd +2SD
Obesitas ( <i>obes</i> )	>+ 2SD	

Sumber : PMK NO. 2 Tahun 2020

## **C. Konsep Dasar Remaja**

### **1. Status Gizi Remaja**

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Selama periode ini, tulang dapat tumbuh sekitar 45% dan seseorang dapat mencapai tinggi dewasa sekitar 15 hingga 25%. Namun, malnutrisi sering terjadi pada remaja, yang dapat menyebabkan efek buruk seperti kekurangan asupan gizi, pertumbuhan yang terhambat, kekurangan energi, dan kekurangan vitamin dan mineral, yang mengganggu fungsi tubuh. (Hadush et al., 2021).

Malnutrisi dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja dan prestasi akademik saat mereka dewasa, karena mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan keterbelakangan mental yang tidak ideal penurunan fungsi kognitif secara keseluruhan, serta kondisi kesehatan yang buruk (Katiso et al., 2021)

### **2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja**

Makanan yang dikonsumsi remaja sangat penting untuk tumbuh dan berkembang. Berikut adalah beberapa hal penting tentang nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja: (Norris et al., 2022)

#### **a. Waktu dan Pola Pubertas**

Gizi berperan penting dalam menentukan waktu dan pola pubertas pada fase akhir masa kanak-kanak dan awal remaja. Dalam periode ini penting untuk memperoleh jumlah nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, membangun massa otot, dan mengatur akumulasi lemak dalam tubuh

b. Pertumbuhan Muskuloskeletal

Selama masa remaja, nutrisi yang baik memiliki peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan muskuloskeletal. hal tersebut mendukung pertumbuhan tulang dan pembentukan otot yang kuat

c. Kebugaran Jantung

Nutrisi juga memengaruhi kebugaran kardiorespirasi pada remaja. Nutrisi yang tepat dapat berkontribusi pada kesehatan jantung dan kebugaran yang lebih baik.

d. Perkembangan saraf

Nutrisi yang cukup penting untuk perkembangan saraf yang optimal selama masa remaja. Nutrisi yang tepat mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif

e. Kekebalan

Nutrisi berperan dalam fungsi kekebalan tubuh selama masa remaja. Diet seimbang dengan nutrisi penting membantu mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat

f. Kebutuhan Gizi

Kebutuhan gizi remaja lebih tinggi dari pada orang dewasa karena mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Mereka perlu mengonsumsi lebih banyak zat gizi agar bisa mendukung pertumbuhan berat badan dan tinggi badan mereka. Nutrisi yang penting selama masa remaja meliputi kalsium, zat besi, serta vitamin A, C, dan D

### 3. Masalah Gizi dan Masalah Kesehatan Remaja

Masalah gizi dan masalah kesehatan remaja menjadi perhatian utama di seluruh dunia. Masa remaja adalah fase kehidupan yang rawan nutrisi, dan kebiasaan makan yang buruk terbentuk selama ini dapat menyebabkan obesitas dan penyakit terkait diet di kemudian hari (Demory-Luce, Debby, 2018) Berikut adalah beberapa masalah gizi dan masalah kesehatan remaja yang umum terjadi :

#### a. Kurang Gizi

Statistik tentang kurang gizi, termasuk wasting, stunting, anemia, dan kekurangan vitamin A, pada anak-anak di bawah usia lima tahun sudah diketahui. Gangguan gizi pada remaja juga dapat terjadi karena kemiskinan, penganiayaan anak, pergolakan politik, dan pengaruh sosial budaya (Society, 2018)

#### b. Obesitas Remaja

Obesitas adalah keadaan medis di mana seseorang memiliki jumlah lemak yang berlebihan di tubuh mereka. Hampir sepertiga anak usia 2-19 kelebihan berat badan atau obesitas, dan seperempat dari semua orang Amerika usia 17–24 tidak memenuhi syarat untuk dinas militer karena kelebihan berat badan. Karena ada korelasi yang kuat antara remaja yang kelebihan berat badan dan orang tua yang kelebihan berat badan, penting bagi orang tua untuk membantu anak-anak mereka memerangi obesitas dengan menerapkan pola makan yang sehat.

- c. Konsumsi Buah dan Sayuran yang Rendah, Biji-Bijian Utuh, serta Kalsium dan Vitamin D

Lima masalah nutrisi yang umum telah diidentifikasi di kalangan remaja, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayuran, biji-bijian utuh, serta kalsium dan vitamin D. Intervensi nutrisi selama masa remaja dapat membantu mencegah timbulnya penyakit terkait nutrisi pada orang dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis, dan kanker

#### D. Penelitian Terkait

Peneliti mencari referensi dari berbagai sumber publikasi yang berkaitan dengan topik dan substansi penelitian pada saat menyusun tugas akhir ini.

**Tabel 2.2 Penelitian Terkait**

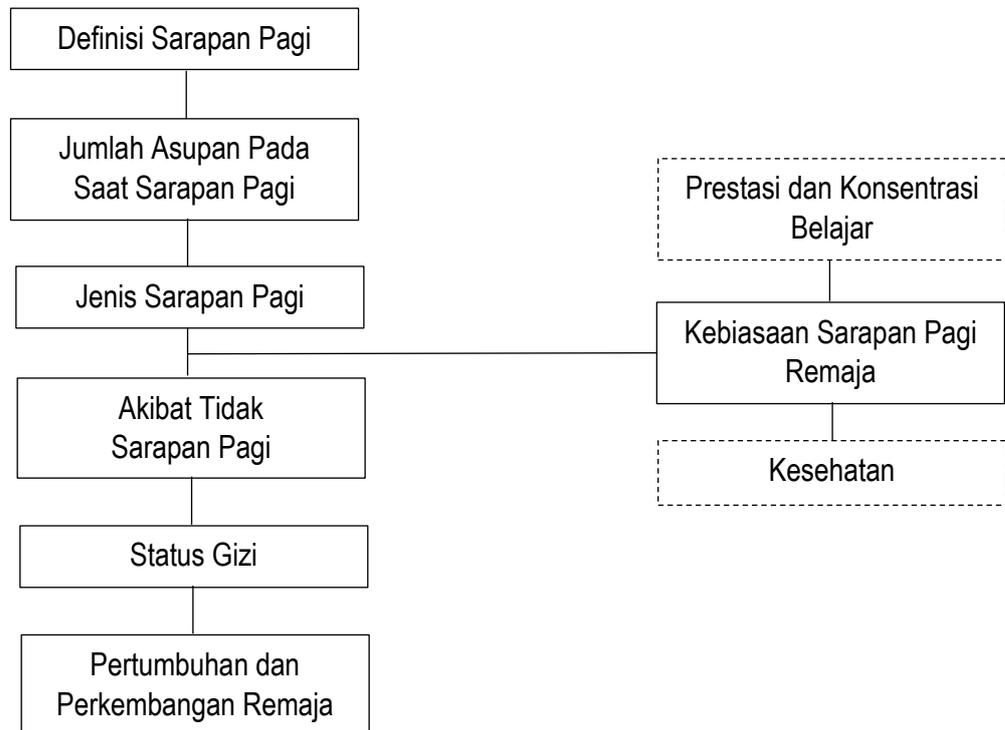
No	Judul	Metode	Hasil
1	Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Badung (Resiyanthi & Suniyadewi, 2019)	Penelitian deskriptif ini akan mempelajari kebiasaan sarapan siswa di empat sekolah dasar di Kabupaten Badung: SD 1 Kuta, SD 3 Kuta, SD 2 Kuta, dan SD 1 Jagapati. Jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian ini adalah 154.	Sebagian besar siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Badung biasa sarapan, yaitu 120 orang (77,9%), sebagian besar sarapan setiap pagi, yaitu 109 orang (70,8%), sebagian besar sarapan pada jam 6-7 pagi, yaitu 149 orang (96,8%), sebagian besar sarapan di rumah, yaitu 152 orang (98,7%), dan sebagian besar sarapan dengan menu berganti-ganti, yaitu 121 orang (78,6%).
2	Status Gizi, Perilaku dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin Tahun 2018 (Anam, 2018)	Penelitian ini bersifat observasional dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hal-hal yang terjadi dengan menggunakan metode pengumpulan atau observasi data secara bersamaan pada subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan seluruh siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan di Banjarmasin yang berada di kelas 3 dan 4 pada tahun pelajaran 2017/2018, dengan 37 siswa sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui wawancara,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi rendah 86,49%, status gizi normal 13,51%, kebiasaan dan perilaku sarapan pagi sebagian besar kadang-kadang, 54,06%, dan prestasi belajar sebagian besar cukup.

---

		kuesioner, dan pengukuran berat badan dan tinggi. Analisis Univariat digunakan untuk menganalisis data.	
3	Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara (Medan et al., 2022)	Eksperimen semu (quasi experiment) ini bertujuan untuk mengetahui apa yang menyebabkan sesuatu terjadi. Dalam penelitian ini, suatu kelompok diberikan perlakuan pengetahuan tentang pentingnya kebiasaan sarapan bagi siswa. Ini disampaikan melalui presentasi PowerPoint dan game kuis yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Ada kemungkinan bahwa perbedaan skor antara pre-test dan post-test disebabkan oleh	Hasil menunjukkan bahwa sejak kecil, 83% siswa selalu makan sarapan. Sarapan didefinisikan sebagai makan di pagi hari dan kebiasaan makan. Selbihnya, topik menjelaskan bahwa sarapan, yang terdiri dari makanan padat dan minuman, dengan porsi sedang, sangat bermanfaat. Susu, roti, dan buah-buahan adalah makanan yang baik untuk sarapan.

---

## E. Kerangka Teori



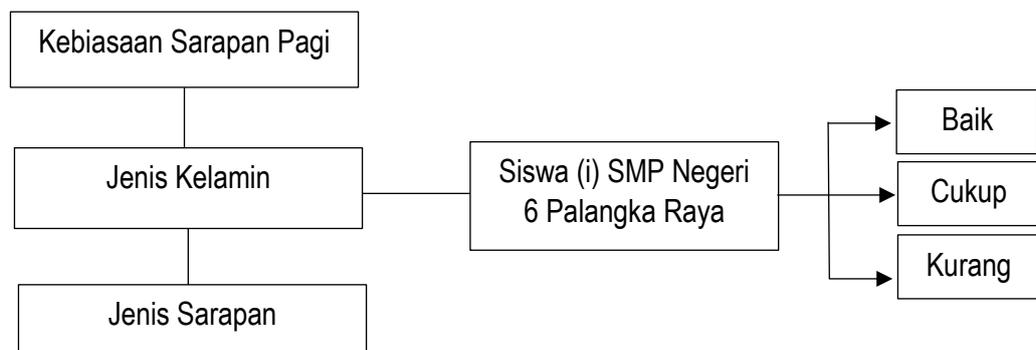
Gambar 2.1 Kerangka Teori

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Metode penelitian deskriptif digunakan pada penelitian ini. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menyelidiki suatu fenomena dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang dikumpulkan dari kejadian sebenarnya. Untuk membantu para peneliti tetap pada jalur dan menyelesaikan studi mereka dengan sukses, para peneliti mengembangkan sebuah rencana yang disebut desain penelitian. Peristiwa penting saat ini menjadi fokus penelitian deskriptif, yang berusaha mengkarakterisasi kejadian tersebut (Nursalam, 2017). Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa (i) SMP Negeri 6 Palangka Raya

### B. Kerangka Konsep



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

### C. Definisi Operasional

Bagi para peneliti, pengertian operasional penelitian adalah peristiwa yang dapat diamati yang digunakan untuk secara eksperimental menguji kebenaran atau kesalahan hipotesis mereka (Sugiyono, 2016).

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skor	Skala
Kebiasaan Sarapan Pagi	Sarapan pagi biasanya dilakukan sebelum pukul 9:00	Menanyakan kebiasaan sarapan pagi pada siswa (i)	Kuesioner pertanyaan (nomor 1 sampai 5)	1. Sering (13-15) 2. Kadang-kadang (9-12) 3. Jarang (5-8)	Ordinal
Jenis Sarapan Pagi	Makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah adalah contoh jenis sarapan.	Dengan Menanyakan jenis sarapan pagi pada siswa (i)	Kuesioner pertanyaan (nomor 6 sampai 10)	1. Beragam (13-15) 2. Cukup Beragam (9-12) 3. Tidak Beragam (5-8)	Ordinal
Jenis Kelamin	Ciri biologis yang digunakan untuk membedakan antara responden laki-laki dan perempuan	Mengisi Kuesioner pada data umum	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal



## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Subjek (misalnya, orang; manusia) yang cocok dengan profil tertentu membentuk populasi penelitian (Nursalam, 2017). Penelitian ini melibatkan 561 siswa (i) dari kelas VIII dan IX di SMP Negeri 6 Palangka Raya.

### 2. Sampel

Sugiiyono (2006) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang akan menjadi fokus penelitian dan merupakan bagian dari sekumpulan karakteristik populasi. Sampel diambil dari objek secara keseluruhan yang sedang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Siswa (i) SMP Negeri 6 Palangka Raya, yang terdiri dari 561 siswa, terdiri dari 283 siswa kelas VIII dan 278 siswa kelas IX, masing-masing. Untuk menghitung jumlah sampel, rumus slovin digunakan untuk menghitung populasi:

$$N = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$N = \frac{561}{1 + 561 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{561}{1 + 561 (0,01)}$$

$$n = \frac{561}{1 + 5,61}$$

$$n = \frac{561}{6,61}$$

$$n = 85 \text{ responden}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d<sup>2</sup> = presisi (tingkat kepercayaan 90%)

Dari rumus di atas maka diperoleh 85 siswa yang menjadi responden. Kemudian, untuk mendapatkan jumlah siswa yang menjadi sampel tiap kelas menggunakan rumus :

$$n_x = \frac{f}{N} \times n$$

Keterangan :

n<sub>x</sub> = jumlah sampel tiap masing-masing kelas

f = jumlah responden di masing-masing kelas

N = jumlah sesuai populasi

n = jumlah sampel yang diambil

berdasarkan rumus tersebut didapatkan sampel penelitian sebagai berikut:

Pada kelas VII dengan jumlah 283 siswa, sampel yang didapatkan adalah:

$$n_x = \frac{f}{N} \times n$$

$$n_x = \frac{283}{561} \times 85$$

$$n_x = 43 \text{ Sampel}$$

Pada kelas IX dengan jumlah 278 siswa, sampel yang didapatkan adalah :

$$n_x = \frac{f}{N} \times n$$

$$n_x = \frac{278}{561} \times 85$$

$$n_x = 42 \text{ Sampel}$$

### 3. Teknik Sampling

Untuk menentukan sampel, sebagian dari populasi dipilih untuk sampel. Untuk penelitian ini, stratified random sampling digunakan. Metode stratified random sampling didasarkan pada pertimbangan yang telah diketahui sebelumnya tentang karakteristik atau karakteristik populasi. Dengan demikian, metode pengambilan sampel ini didasarkan pada kriteria inklusi dan kriteria sampling.

#### 1) Kriteria Inklusi

Subjek penelitian harus memenuhi kriteria inklusi. persyaratan tertentu untuk menjadi bagian dari sampel penelitian. Pemilihan kriteria inklusi harus didasarkan pada pertimbangan ilmiah yang akurat. Syarat yang harus dipenuhi untuk termasuk dalam penelitian ini adalah :

- a) Siswa (i) kelas VIII dan IX di SMP Negeri 6 Palangka Raya.
- b) Yang hadir dan bersedia untuk di teliti.

## 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merujuk pada kriteria yang membuat subjek penelitian tidak memenuhi syarat sebagai sampel dan oleh karena itu tidak bisa diikutsertakan dalam penelitian.

- a) Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian ini.
- b) Siswa yang menolak kesempatan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengukur variabel yang akan diamati (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner yang bersumber dari Pippy Yulianti Penataria B.Mahmud dengan judul penelitian Perilaku Sarapan pada siswa (i) SMU Bandung kuesioner ini terdiri dari 3 halaman, yang berisikan data umum berupa identitas responden dan data khusus berupa pertanyaan. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang dibagi menjadi 2 bagian, pertanyaan kebiasaan sarapan pagi dan pertanyaan jenis sarapan pagi. Dalam kuesioner responden dapat memilih opsi jawaban "a", "b", dan "c", setiap pertanyaan benar maka diberi skor 3 dan jawaban yang salah diberi skor 1

## **G. Tahapan Pengumpulan Data**

Istilah "pengumpulan data" mengacu pada langkah-langkah yang terlibat dalam mengidentifikasi subjek penelitian dan mengumpulkan informasi tentang mereka yang akan digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2017).

Prosedur pengumpulan data studi akan berubah berdasarkan metodologi dan alat serta metode yang digunakan peneliti.

- 1) Meminta surat ijin dari Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang diajukan ke Litbang atau Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Palangka Raya untuk permohonan surat ijin penelitian.
- 2) Setelah mendapat surat izin penelitian dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Palangka Raya, surat izin diserahkan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya
- 3) Setelah mendapatkan surat rekomendasi dari Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya Palangka Raya, surat rekomendasi diberikan kepada Ketua Jurusan Keperawatan/ Akademik/ Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- 4) Setelah mendapatkan surat rekomendasi dari Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya, penelitian mulai melakukan proses pengumpulan data.

Pengambilan data dilakukan di kelas VIII dan kelas IX, berikut langkah-langkah yang dilakukan penelitian dalam peneliti dalam proses pengumpulan data :

- 1) Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, dan prosedur dari penelitian yang dilakukan kepada responden atau siswa.
- 2) Peneliti memberikan kuesioner kepada responden yang telah dipilih atau ditetapkan menjadi responden untuk dijawab.
- 3) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner
- 4) Peneliti meminta responden untuk mengisi kuesioner , jika ada pertanyaan dari responden, peneliti akan memberikan penjelasan.

- 5) Setelah selesai mengisi kuesioner, peneliti memeriksa kelengkapan isi kuesioner, jika ada kuesioner yang belum terisi peneliti meminta responden untuk mengisi kembali kuesioner yang belum terisi tersebut.
- 6) Mengucapkan terima kasih untuk responden atas partisipasinya dan memberikan souvenir penelitian pada responden

## H. Analisa Data

Nursalam (2017) menyatakan bahwa pengolahan data deskriptif adalah proses pengolahan data yang menggambarkan, meringkas, dan menjabarkan informasi dalam bentuk tabel dan uraian. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi penelitian, dan kemudian peneliti membuat uraian penelitian dengan mempertimbangkan penelitian sebelumnya. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa pengolahan dan analisis data terdiri dari sejumlah langkah, seperti berikut::

### 1. *Editing*

Data yang didapatkan oleh peneliti dikumpul kemudian disunting atau diedit terlebih dahulu. Sehingga, dapat diperbaiki jika masih ada kesalahan.

### 2. *Coding*

Tahapan ini peneliti memberikan kode dengan memberikan kategori-kategori pada hasil kuesioner agar peneliti mudah untuk menganalisa hasil penelitian

### 3. *Data Entry*

Tahap ini peneliti memasukkan data ke dalam program komputer yaitu SPSS agar lebih mudah untuk dilakukan analisis

#### 4. Cek Data

Langkah peneliti selanjutnya setelah menyelesaikan prosedur input data adalah memverifikasi kebenaran data. Jumlah data yang hilang, apakah data tersebut relevan dengan tujuan penelitian, dan sejauh mana data tersebut memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian adalah semua hal yang perlu diperhatikan pada poin ini.

#### 5. Pengolahan dan Analisa

Para peneliti pada titik ini memproses dan menganalisis data. Dalam penelitian, analisis data adalah tindakan memadatkan data ke dalam format yang lebih mudah dipahami untuk interpretasi. Analisis penelitian ini bersifat deskriptif, dengan tujuan memberikan informasi tentang data yang diamati

### I. Etika Penelitian

Mempertimbangkan bahwa penelitian keperawatan terkait erat dengan orang, implikasi etis dari penelitian harus diperhitungkan, etika keperawatan merupakan masalah yang sangat signifikan dalam penelitian. Kekhawatiran etis berikut harus diperhitungkan oleh para peneliti:

#### 1. *Informed consent (Lembar persetujuan)*

*Informed consent*, juga dikenal sebagai lembar persetujuan, berisi aturan dan proses penelitian yang digunakan. Untuk menghindari unsur paksaan, responden diharapkan dapat memahami dan berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Peneliti menandatangani persetujuan *informed* setelah menerima persetujuan responden. Tujuannya adalah agar responden memahami maksud dan cara mengisi kuesioner.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Peneliti hanya menuliskan nomor dan inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang didapat, menjaga kerahasiaan responden.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

*Confidentiality* menjamin hasil penelitian tetap rahasia, termasuk informasi dan masalah lainnya. Hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan untuk hasil penelitian, dan peneliti menjaga semua informasi yang mereka kumpulkan rahasia. Peneliti melakukan penelitian dengan mengumpulkan lembar kuesioner dari responden secara tertutup.

4. *Justice* (Keadilan)

Penelitian ini dilakukan dengan cara yang menurut peneliti adil bagi semua responden, tanpa memandang status sosial ekonomi mereka, bahkan responden yang diketahui enggan berpartisipasi dalam survei pun tidak diperlakukan berbeda.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Salah satu sekolah Menengah Pertama di Palangka Raya adalah SMP Negeri 6 Palangka Raya, tempat penelitian ini dilakukan. Sekolah ini berlokasi di Jl. Letkol Seth Adji, Kota Palangka Raya, dan dipimpin oleh bapak Slamet Miharto, S.Pd, sebagai Kepala Sekolah. Luas bangunannya adalah 24.600 meter persegi. Ada 136 karyawan yang terdata, termasuk 57 guru pengajar seluruh mata pelajaran, 11 guru tendik, dan 68 guru PTK (guru ditambah tendik). Jumlah siswa total adalah 830, dengan siswa kelas VII 269, kelas VIII 283, dan kelas IX 278. SMP Negeri 6 Palangka Raya memiliki 30 ruang kelas, 1 perpustakaan, 3 laboratorium, mushola, dan kantin.

### **B. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan tentang Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya adalah sebagai berikut :

#### **1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden**

Hasil data distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 6 Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SMP Negeri 6 Palangka Raya (n=85)**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n=85)	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	41	48,2%
2.	Perempuan	44	51,8%
<b>Total</b>		<b>85</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer*

Hasil dari penelitian distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 6 Palangka Raya Tahun 2023 sebagian besar di dominasi dengan perempuan sebanyak 44 (51,8%) dan laki-laki sebanyak 41 (48,2%)

## 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil data distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Responden di SMP Negeri 6 Palangka Raya (n=85)**

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (n=85)	Presentase (%)
1.	Sering	18	21,2%
2.	Kadang-kadang	46	54,1%
3.	Jarang	21	24,7%
<b>Total</b>		<b>85</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer*

Hasil penelitian distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya Tahun 2023 sebagian banyak di dominasi dengan sering sarapan pagi sebanyak 18 responden dengan presentasi (21,2%), dan kadang-kadang sarapan pagi sebanyak 46 responden dengan presentasi (54,1%) kemudian jarang sarapan pagi yang berjumlah yaitu 21 responden dengan presentasi (24,7%).

### 3. Distribusi Frekuensi Jenis Sarapan Pagi

Hasil distribusi frekuensi jenis sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Sarapan Pagi Responden di SMP Negeri 6 Palangka Raya (n=85)**

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (n=85)	Presentase (%)
1.	Beragam	35	41,2%
2.	Cukup Beragam	45	52,9%
3.	Tidak Beragam	5	5,9%
<b>Total</b>		<b>85</b>	<b>100%</b>

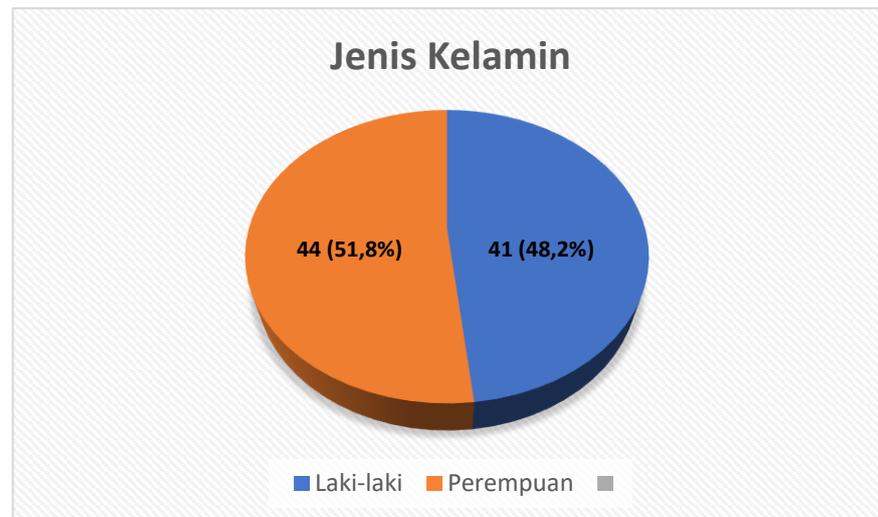
*Sumber : Data Primer*

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian distribusi frekuensi jenis sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya Tahun 2023 di dapatkan sebagian banyak di dominasi dengan jenis sarapan beragam sebanyak 35 responden dengan presentasi (41,2%), dan jenis sarapan cukup beragam sebanyak 45 responden dengan presentasi (52,9%), kemudian jenis sarapan pagi tidak beragam dengan jumlah paling sedikit yaitu 5 responden dengan presentasi (5,9%).

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada 23 Oktober 2023 di SMP Negeri 6 Palangka Raya dengan judul "Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya" akan dibahas hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin, gambaran kebiasaan sarapan pagi, dan jenis sarapan pagi responden.

## 1. Jenis Kelamin Responden di SMP Negeri 6 Palangka Raya



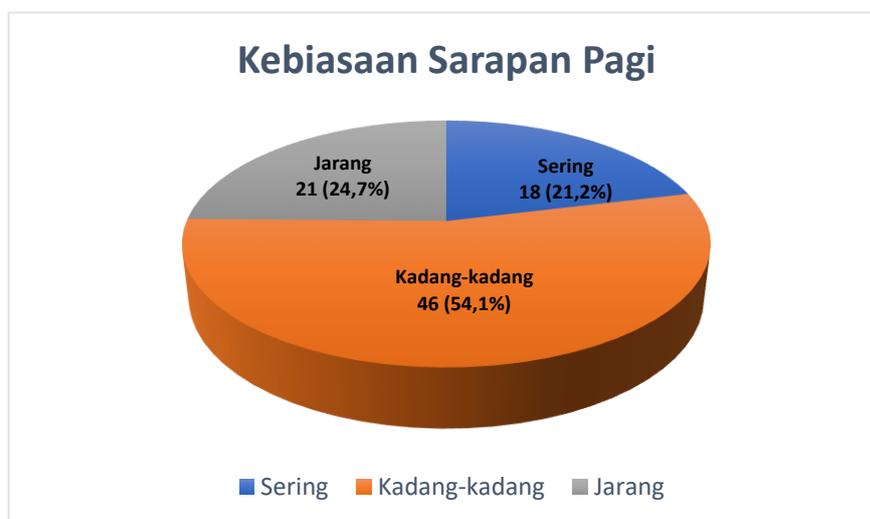
**Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin**

Hasil penelitian jenis kelamin responden di SMP Negeri 6 Palangka Raya tahun 2023 sebagian besar jenis kelamin responden didominasi dengan perempuan sebanyak 44 responden dengan frekuensi (51,8%) sedangkan laki-laki sebanyak 41 responden dengan frekuensi (48,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dian Hafiza (2021) yang dilakukan di SMP YLPI Pekanbaru menunjukkan bahwa hasil sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 46 responden dengan frekuensi (60,5%) sedangkan laki-laki hanya sebanyak 30 responden dengan frekuensi (39,5%) (Hafiza et al., 2021). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Nurhayati (2021) yang dilakukan di SMP 8 Samarinda menunjukkan hasil yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 118 responden dengan frekuensi (69,8%) sedangkan laki-laki sebanyak 51 responden dengan frekuensi (30,2%) (Nurhayati & Nugroho, 2021).

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin mengacu pada perilaku dan penampilan seseorang yang disesuaikan

dengan jenis kelaminnya. (Notoatmodjo, 2012). Jenis kelamin responden menunjukkan mayoritas perempuan, 51,8 persen, dibandingkan dengan 48,2 persen laki-laki. Studi di San Diego menemukan bahwa 57% siswa tidak sarapan pagi, lebih banyak siswa laki-laki, dengan 64% alasan tidak sempat dan 28 persen alasan tidak bisa bangun pagi. Jika siswa tidak sarapan, mereka biasanya menerima uang untuk jajan, tetapi makanan yang diujikan di sekolah kurang bergizi. (Lasidi et al., 2018). Hal ini menunjukkan siswa perempuan cenderung secara konsisten melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dipagi hari. Kebiasaan ini menunjukkan kesadaran siswa perempuan terhadap pentingnya asupan nutrisi dalam sarapan pagi untuk mendukung kesehatan dan meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas di sekolah

## 2. Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya



**Gambar 4.2 Diagram Kebiasaan Sarapan Pagi**

Hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya Tahun 2023 sebagian besar didominasi oleh kadang-kadang sarapan pagi sebelum melakukan sebelum berangkat sekolah sebanyak 46 responden dengan frekuensi (54,1%), sedangkan jarang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sebanyak 21

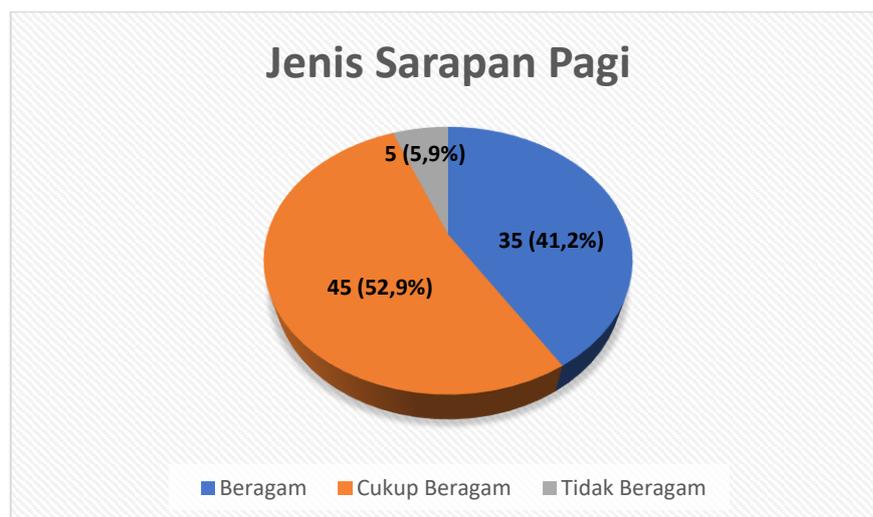
responden dengan frekuensi (24,7%), dan sering sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sebanyak 18 responden dengan frekuensi (21,2%). Hasilnya menunjukkan bahwa ada beberapa alasan mengapa anak-anak tidak sarapan pagi atau melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Salah satunya adalah bahwa sarapan pagi tidak tersedia di rumah karena orang tua harus bekerja dan tidak dapat menyediakannya. dan tidak selera makan karena terlalu terlambat bangun dan tidak menyukai jenis menu yang disediakan.

Frekuensi sarapan pagi dapat bervariasi antara seseorang berdasarkan kebiasaan sarapan pagi dan gaya hidup mereka. Seseorang yang sering sarapan pagi adalah mereka yang konsisten sarapan pagi 5-7 kali dalam seminggu sebelum memulai aktivitas harian. Sedangkan yang kadang-kadang sarapan pagi melakukan sarapan 3-4 kali seminggu, dan jarang sarapan pagi melakukan sarapan 1-2 kali seminggu. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Khairul Anam (2018) didapatkan hasil penelitian sebanyak 20 responden (54,6%) kadang-kadang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, sedangkan sebanyak 8 responden (21,1%) jarang melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah, dan 9 responden (24,3%) sering melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah (Anam, 2018). Penelitian lain juga dilakukan oleh Busyra Hanim (2022) didapatkan hasil penelitian sebanyak 14 responden (26,4%) kadang-kadang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, sedangkan 9 responden (17%) jarang sarapan pagi, dan 30 responden (56,6%) sering sarapan pagi (Hanim et al., 2022)

Setelah puasa di malam hari, sarapan adalah makanan pertama yang dikonsumsi tubuh setelah bangun dari tidur. Saat sarapan, otak kembali mendapat

nutrisi. (Medan et al., 2022). Namun, sarapan pagi sangat penting untuk mendukung kegiatan sehari-hari anak sekolah, seperti bermain dan belajar. Siswa yang tidak biasa sarapan pagi atau melewatkannya akan menjadi kebiasaan untuk membeli jajan di sekolah, dan jika mereka biasa membeli jajan tersebut, mereka akan menjadi tidak nafsu makan saat makan makanan yang telah disediakan di rumah. Ini adalah alasan mengapa anak memilih untuk jajan di sekolah daripada sarapan pagi di rumah. Untuk menarik perhatian anak untuk sarapan pagi, Anda harus mempertimbangkan menu sarapan pagi. Ibu harus belajar membuat menu sarapan pagi yang menarik dan bervariasi agar anak ingin dan terbiasa (Hutabarat et al., 2022). Orang tua, terutama ibu, sangat berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Sarapan pada anak usia ini memerlukan orang dewasa untuk menyiapkannya, dan biasanya dilakukan oleh ibu. Ibu juga berperan dalam menentukan menu sarapan yang baik untuk anak agar mereka disiplin melakukan sarapan pagi mereka sendiri. (Hanim et al., 2022)

### 3. Jenis Sarapan Pagi Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya



Hasil penelitian jenis sarapan pagi di SMP Negeri 6 Palangka Raya menunjukkan sebagian besar didominasi dengan jenis sarapan pagi cukup beragam sebanyak 45 responden (52,9%), sedangkan beragam sebanyak 35 responden (41,2%) dan tidak beragam sebanyak 5 responden (5,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian Komang Ayu Resiyanthi (2019). Hasil penelitian tersebut sebanyak 121 responden (78,6%) didominasi jenis sarapan beragam, sebanyak 30 responden (19,5%) jenis sarapan cukup beragam, dan 3 responden (1,9%) jenis sarapan tidak beragam (Resiyanthi & Suniyadewi, 2019). Penelitian Busyra Hanim (2022) didapatkan hasil penelitian sebanyak 48 responden (90,6%) dengan jenis sarapan beragam, 2 responden (3,8%) dengan jenis sarapan cukup beragam, dan 3 responden (5,6%) dengan jenis sarapan tidak beragam (Hanim et al., 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis sarapan mayoritas siswa cukup beragam saat sarapan pagi. Hal ini disebabkan oleh ketersediannya jenis sarapan pagi yang disediakan oleh orang tua tidak terbiasa untuk banyak makan-makanan saat sarapan pagi dan keterbatasan waktu siswa untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dipagi hari.

Sarapan terdiri dari makanan lengkap seperti nasi, sayur-sayuran, lauk pauk hewani, dan buah-buahan, dan makanan ringan seperti roti, biskuit, kue, atau buah-buahan. Sarapan hanyalah minuman seperti teh, susu, atau air putih. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi sangat memengaruhi kualitas sarapan yang dikonsumsi serta jumlah energi yang ideal untuk sarapan. Sarapan yang lebih baik terdiri dari berbagai makanan dan minuman yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh, termasuk karbohidrat yang digunakan untuk meningkatkan

kadar glukosa darah dan meningkatkan produktivitas kerja. Sarapan juga mengacu pada pedoman gizi seimbang, yaitu pemenuhan karbohidrat dan zat gizi lainnya seperti protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat. Namun, jenis makanan ini biasanya memenuhi kebutuhan sarapan minimum, yaitu makanan pokok seperti nasi sayur dan lauk pauk hewani. Selain itu, sarapan dapat diganti dengan jenis makanan alternative seperti sereal, umbi-umbian, dan roti (Alman et al., 2021). Orang tua dapat memasukkan berbagai macam makanan untuk sarapan pagi anak mereka, seperti sereal penuh biji dengan buah-buahan segar, lauk pauk hewani, telur rebus dengan roti gandum, atau yoghurt dengan granola dan kacang-kacangan, untuk memberi mereka protein, serat, dan lemak sehat. Untuk membuat anak terbiasa dan disiplin melakukan sarapan pagi sebelum beraktivitas, tujuan dari ini adalah untuk memberikan energi yang tahan lama dan nutrisi yang seimbang.

#### **J. Keterbatasan Penelitian**

1. Ada beberapa responden yang masih kurang dalam memahami pernyataan dari kuesioner pada saat penelitian, namun hal ini dapat diatasi oleh peneliti dengan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner.
2. Karena pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang berbeda dari setiap responden dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan melalui kuesioner kadang-kadang tidak mencerminkan pendapat yang sebenarnya dari responden. Faktor lain, seperti kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, juga berperan dalam hal ini.
3. Lingkungan yang tidak kondusif saat pengambilan data, misalnya saat responden mengisi kuesioner namun di luar tempat masih terdapat kebisingan lingkungan sekitar

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian dan diskusi yang telah dibahas di bab-bab sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan pagi pada siswa tergolong kurang baik. Sebanyak 54,1% siswa menjawab kadang-kadang sarapan pagi, 24,7% jarang sarapan pagi, dan hanya 21,2% siswa yang sering sarapan pagi
2. Jenis sarapan pagi yang dikonsumsi oleh siswa tergolong cukup beragam. Sebanyak 52,9% siswa menjawab hanya mengonsumsi sarapan pagi yang cukup beragam
3. Karakteristik jenis kelamin didominasi oleh siswa perempuan dengan persentase sebesar 51,8%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan di sekolah ini lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah harus mengajarkan siswa tentang pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Ini dapat dilakukan sebelum pelajaran dimulai atau sebelum pulang sekolah.

##### **2. Bagi Orang Tua Murid**

Orang tua harus mengatur pola hidup sehat di dalam keluarga khususnya dalam mengatur kebiasaan sarapan anak, dengan membiasakan anak sarapan pagi dapat meningkatkan kadar gula darah yang akan meningkatkan

Konsentrasi anak di sekolah.

### **3. Bagi Peneliti Berikutnya**

Jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian yang memiliki tema yang sama, peneliti bisa menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam penelitiannya, dan kemudian menambah variabel-variabel lainnya seperti, motivasi siswa dalam sarapan pagi, kesedian sarapan pagi, serta dukungan orang tua untuk sarapan pagi agar pembahasan ini semakin luas

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, P., & Lestari, N. C. A. (2021). Faktor-Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi Di Sekolah SMP Negeri 09 Batu Aji Kota Batam Tahun 2020. *ZONA KEBIDANAN – Vol. 11 No. 1 DESEMBER 2020*, 12(1), 1–7.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Anam, K. (2018). *Status Gizi, Perilaku dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin Tahun 2018*. 90–94.
- Andriani, L., Kesehatan, F., Muhammadiyah, U., Barat, S., Kesehatan, F., Muhammadiyah, U., & Barat, S. (2023). HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN INDEX PRESTASI (IP) MAHASISWA KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN. *Human Care Journal*, 8(1), 130–135.
- Angraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Majority*, 6(2), 113–117.
- Arraniri, M., Desmawati, D., & Aprilia, D. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 265. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.689>
- Demory-Luce, Debby, M. K. J. (2018). Adolescent eating habits. *UpToDate*, 1–42. <https://www.uptodate.com/contents/adolescent-eating-habits>
- Hadush, G., Seid, O., & Wuneh, A. G. (2021). Assessment of nutritional status and associated factors among adolescent girls in Afar, Northeastern Ethiopia: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00227-0>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hartini Mardi Asih, S., Nuraeni, A., Ayu Iatiqomah, D., & Keperawatan, I. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikrono 01 Semarang. *The 6th Research Colloquium*, 215–222.
- Hutabarat, S. B., Purba, R., Mutiara, E., & Emilia, E. (2022). KEBIASAAN JAJAN DENGAN

- STATUS GIZI ANAK SD NEGERI 026602 KOTA BINJAI The Relationship between Breakfast Habits and Snacking Habits with the Nutritional Status of Children at SD Negeri 026602 Binjai City. *Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 2(2), 13–24.
- Jasmawati, R. S. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI BALITA: SYSTEMATIC REVIEW*. 5(1), 99–106.
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 133–142.
- Katiso, S. W., Kerbo, A. A., & Dake, S. K. (2021). Adolescents' nutritional status and its association with academic performance in South Ethiopia; a facility-based cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00420-8>
- Kemenkes RI. (2020). *Isi Piringku* (p. 1). Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 69. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.3>
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(01), 2.
- Medan, K., Utara, S., Chairani, N. C., Lubis, N. R., Sadillah, I., & Chaniago, R. W. (2022). *Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah*. 1(3), 203–210.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 193.
- Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, B. (2017). KEBIASAAN SARAPAN PAGI, ASUPAN ZAT GIZI, DAN STATUS GIZI MURID SDN INPRES 3 TONDO, KOTA PALU. *Jurnal Preventif*, 8(April), 14–20.
- Nurhayati, S., & Nugroho, P. S. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 1223–1228. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1938/825>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Salemba Medika.

- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(2), 46–51. <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i2.161>
- Putri, K. Y. (2018). Gambaran Theory of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku Sarapan Pagi Tahun 2017. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 80. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.80-92>
- Rafika, Astuty, P., Setyowati, S., Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Negeri, K. S., Bandar Lampung, R., Alfari, R., Pinilih, A., & Nur Oktavia Jauhari, P. (2020). The Morning Habits with Student Achievement in Elementary School 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 11(1), 164–169. <https://doi.org/10.35816/jjskh.v10i2.237>
- Resiyanthi, N. K. A., & Suniyadewi, N. W. (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Badung. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 216–220. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.89>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Kalimantan Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Society, T. (2018). Addressing Nutritional Disorders in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 63(1), 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.05.010>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Suhaeni, E., Khasanah, U., Sulistiyana, C. S., & Aji, D. D. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat terhadap Status Gizi Anak. *Tunas Med J Ked & Kes, Vol 7 No 2*, 8–11.
- Susilowati, E., Yunarsih, Y., & Krisnawati, D. I. (2022). Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 219–228. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.36>
- Utama, L. J., & Demu, Y. D. B. (2021). *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. 58–189.
- Utama, L. J., Sembiring, A. C., & Sine, J. G. L. (2018). Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 63–68. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.63-68>
- Widyawati, A., & Indana, N. (2022). Pembuatan Pop Up Book Sarapan Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Sekolah Dasar. *Svasta Harena Rafflesia*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.33088/shr.v1i1.173>
- Zebua, E., Sri, I., & Wulandari, M. (2023). GASTRITIS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA YANG MENJALANI SISTEM BLOK. *Jurnal Ners*, 7(1), 158–162.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent* / Lembar Persetujuan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



---

**INFORMEND CONSENT / LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan dan kesempatan bertanya tentang hal – hal yang saya ketahui mengenai penelitian “**Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya**” penjelasan itu mengenai tujuan dan proses penatalaksanaan yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Adapun tata laksana praktikum yang akan saya jalani meliputi sebagai berikut :

1. Mengisi formulir *Informed Consent*/Lembar Persetujuan
2. Mengisi formular Kuesioner

Mengingat pentingnya penelitian ini, dengan ini saya menyatakan bahwa saya dengan sukarela bersedia menjadi subjek penelitian dalam kesempatan ini demi mendukung kesuksesan penelitian ini.

Palangka Raya, Senin 23 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



---

**KUESIONER PENELITIAN**

**GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA  
DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**

No. Responden :

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Tempat/Tanggal Lahir :
5. Alamat :
6. Berat Badan :
7. Tinggi Badan :

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan menggunakan tanda silang (X).

1. **Apakah kamu sarapan pagi setiap hari :**
  - a. Ya, selalu dilakukan (5-7 kali seminggu)
  - b. Kadang – kadang (3-4 kali seminggu)
  - c. Jarang dilakukan (1-2 kali seminggu), alasannya.....
2. **Jika ya, pada saat kapan kamu sarapan pagi :**
  - a. Setiap pagi dan makan bersama anggota keluarga
  - b. Setiap mau pergi sekolah
  - c. Kalau lapar pagi-pagi

3. **Apakah sebelum berangkat sekolah kamu selalu sarapan :**
  - a. Ya, selalu dilakukan
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak pernah, alasannya....
  
4. **Apakah keluarga kamu selalu menyediakan sarapan dirumah :**
  - a. Ya, selalu dilakukan
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak pernah, alasannya....
  
5. **Jam berapa biasanya kamu sarapan pagi setiap hari**
  - a. Jam 6-7 pagi
  - b. Saat istirahat sekolah
  - c. Setelah pulang sekolah
  
6. **Sarapan pagi yang biasanya kamu konsumsi berupa :**
  - a. Makanan lengkap : Nasi, Sayur dan Lauk
  - b. Makanan tidak lengkap :.....
  - c. Hanya minum
  
7. **Apakah jenis sarapan pagi yang kamu konsumsi selalu berganti setiap harinya :**
  - a. Ya
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak
  
8. **Pada saat tidak sempat sarapan pagi, apakah kamu membawa bekal atau tidak jajan di sekolah:**
  - a. Ya

- b. Kadang-kadang
- c. Tidak pernah dilakukan

**9. Pada saat tidak sempat sarapan, kamu mengganti dengan jajan di sekolah :**

- a. Ya
- b. Kadang-kadang
- c. Tidak pernah dilakukan

**10. Jika ya, makanan jajanan apa yang paling sering kamu beli :**

- a. Menu utama, seperti nasi soto, bakso, nasi gurih, dan lontong
- b. Kue-kue
- c. Minuman

### Lampiran 3. Surat izin pengambilan data pendahuluan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],  
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia  
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail) : [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



Nomor : PP.08.02/1/5678/2023 22 Maret 2023  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan An. MUHAMAD ARASYD

Yth.  
**Kepala Dinas Pendidikan Kota Palangka Raya**  
di-  
Palangka Raya

Sehubungan dengan pencapaian kompetensi Mata Ajar Riset Keperawatan bagi Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Semester IV (empat) Tahun Akademik 2022/2023, salah satunya untuk melengkapi data proposal penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah), maka bersama ini kami sampaikan permohonan ijin pengambilan data pendahuluan bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan. Adapun nama Mahasiswa sebagai berikut:

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1.	MUHAMAD ARASYD/ PO6220121076	Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya	1. Jumlah populasi siswa 2. Jumlah siswa per kelas	SMP Negeri 6 Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



**Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.**  
NIP 197503101997031004

Tembusan:  
1. Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya  
2. Peringgal

## Lampiran 4. Permohonan izin penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],  
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia  
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail) : [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



Nomor : PP.08.02/F.XLIX/10051/2023 8 Oktober 2023  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian an. MUHAMMAD ARASYD

Yth.

**Walikota Palangka Raya**

**Up. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya**

di -

Palangka Raya

Sehubungan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2023 dan sebagai salah satu syarat penyusunan tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas, untuk mendapatkan perijinan melaksanakan penelitian di wilayah hukum Kota Palangka Raya. (Nama Mahasiswa, Judul Penelitian, Proposal dan KTP Peneliti terlampir)

No	Nama/NIM	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1.	MUHAMMAD ARASYD / PO6220121076	Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya	SMP Negeri 6 Palangka Raya	Oktober s.d Desember 2023

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



**Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH.**  
NIP 197503101997031004

Tembusan:

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Palangka Raya
2. Pertinggal

**VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030**

Kampus A : Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,  
Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)  
Kampus B : Laboratorium Terpadu, Perpustakaan, CBT Center, Prodi SMI Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya)  
Kampus C : OSCE Center, Guest House (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



## Lampiran 5. Surat izin penelitian



PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Jl. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112  
Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmpstppalangkaraya@gmail.com

### SURAT IZIN PENELITIAN Nomor : 503.2/1084/SPP-IP/X/2023

Membaca : Surat Direktur - POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA Nomor : PP.08.02/F.XLIX/10051/2023 tanggal 08 Oktober 2023 perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian an. MUHAMAD ARASYD.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.  
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.  
4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.  
5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada  
Nama : **MUHAMAD ARASYD**, NIM : **PO.62.20.1.21.076** Mahasiswa Program : DIII, Program Studi Keperawatan, Jurusan -, -, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Judul Penelitian : **GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**

Lokasi : **SMPN 6 Palangka Raya**

#### Dengan Ketentuan

- Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 2 (dua) Bulan, terhitung mulai tanggal **09 Oktober 2023 s/d 09 Oktober 2023** dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas;
- Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palangka Raya  
pada tanggal 17 Oktober 2023



Ditandatangani secara elektronik oleh  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya

**H. AKHMAD FORDIANSYAH, SH.,M.AP**  
Pembina Utama Muda (IV/c)  
NIP. 19641121 198503 1 008

#### Tembusan disampaikan Kepada Yth:

- Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
- Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
- Direktur - POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA di Palangka Raya;
- Ansip

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 6. Surat *Ethical Clearance*



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

Sekretariat :  
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah



**KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.279/X/KE.PE/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Muhamad Arasyd  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya"**

*"Description of the Behavioral Breakfast Habits of Students at SMP Negeri 6 Palangka Raya"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Oktober 2023 sampai dengan tanggal 13 Oktober 2024.

*This declaration of ethics applies during the period October 13, 2023 until October 13, 2024.*



October 13, 2023  
Professor and Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep.MPH

Lampiran 7. Surat keterangan selesai melaksanakan penelitian

 **PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 6 PALANGKA RAYA**  
Jalan letkol Seth Adji, Telepon (0536) 4259536  
E-mail: [smpn6palangkaraya@gmail.com](mailto:smpn6palangkaraya@gmail.com)  
Palangka Raya 73111



Palangka Raya, 23 Oktober 2023

Nomor : 420/360/III.421/SMPN.6 PR/X/ 2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Telah Melaksanakan Penelitian

Kepala SMP Negeri 6 Palangka Raya menerangkan nama dibawah ini :

Nama : Muhamad Arasyd  
NIM : PO.62.20.1.21.076  
Prodi : DIII Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan  
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

Bahwa nama tersebut diatas, telah melaksanakan penelitian pada bulan Oktober 2023 di SMP Negeri 6 Palangka Raya dengan judul penelitian "**Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya**". Demikian surat ini diberikan, untuk dapat digunakan sebagai tindak lanjut dari penelitian yang telah dilakukan.

Palangka Raya, 23 Oktober 2023  
Kepala Sekolah,  
  
**SLAMET MIHARTO, S.Pd**  
NIP. 19820719 201001 1 008



Lampiran 8. Uji statistik SPSS

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	41	48.2	48.2	48.2
	Perempuan	44	51.8	51.8	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Statistics**

		Kebiasaan_Sarapan_Pagi	Jenis_Sarapan_Pagi
N	Valid	85	85
	Missing	0	0

**Kebiasaan\_Sarapan\_Pagi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	18	21.2	21.2	21.2
	Kadang-kadang	46	54.1	54.1	75.3
	Jarang	21	24.7	24.7	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Jenis\_Sarapan\_Pagi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Beragam	35	41.2	41.2	41.2
	Cukup Beragam	45	52.9	52.9	94.1
	Tidak Beragam	5	5.9	5.9	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi





Lampiran 10. Lembar Konsultasi Pembimbing



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



**KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN**

**TUGAS AKHIR**

Nama : Muhanad Arasyd  
Nim : PO.62.20.1.21.076  
Program Studi : DIII-Keperawatan Reguler XXIV-B  
Judul : Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri 6 Palangka Raya  
Dosen pembimbing : Supriandi, SST., M. Kes

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	07 Februari 2023	Pengajuan Judul Proposal	Pelajari tentang sarapan pagi dan cari minimal 3 jurnal 2017 ke atas	
2	20 Februari 2023	Pengajuan Judul Proposal	Sebelum mulai menyusun proposal coba cari kuesionernya dulu, kuesioner kebiasaan sarapan pagi, cari referensi berupa penelitian sebelumnya.	
3	31 Februari 2023	Pengajuan Judul Proposal	Silahkan buat proposalnya, cari kuesioner nya	
4	15 Maret 2023	Konsultasi Bab I	Cari kembali jurnal-jurnal yang berhubungan dengan sarapan pagi, perbaiki manfaat dan tujuan di Bab 1 serta tambah alasan peneliti mengambil masalah pada latar belakang	
5	25 Maret 2023	Konsultasi Bab I	Cari perbandingan kebiasaan sarapan pagi di jurnal – jurnal / penelitian lainnya untuk bandingan masalah yang diambil pada latar belakang	
6	26 Juni 2023	Konsultasi Bab I, II	Cari lebih banyak referensi untuk tinjauan pustaka pada Bab II dan minimal lebih dari 2 jurnal untuk satu paragraph dan pada Bab I di efiseinkan Kembali di latar belakang apa yang ingin	



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



			dibahas dan dimasukkan sesuaikan dengan topik yang diangkat yaitu sarapan pagi	
7	15 Agustus 2023	Konsultasi Bab I,II,II	Pada definisi operasional perbaiki hasil dari penilaian jenis sarapan pagi, serta perbaiki pada pemilihan teknik sampel serta dipelajari kembali tentang rumus slovin	✓
8	29 Agustus 2023	Konsultasi Bab I,II,III	Pada dasarnya sudah saya setuju tinggal beberapa perbaikan sedikit silahkan dijadwalkan untuk ujian seminar proposal ( konsul Kembali ke P2 dan setelah itu minta ttd saya)	✓
9	24 November 2023	Konsultasi Bab IV	Diperbanyak lagi untuk pembahasan di gambaran umum lokasi penelitian dan ditambah lagi litelatur jurnal	✓
10	5 Desember 2023	Konsultasi Bab IV	Perhatikan penulisan, perbaiki dan buat abstrak	✓
11	6 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Perhatikan pada bagian pembahasan sesuaikan dengan FTO	✓
12	8 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Tambahkan lagi litelatur pada pembagian pembahasan	✓
13	11 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Sesuaikan kesimpulan dan saran dengan tujuan khusus dan manfaat penelitian	✓
14	13 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Pada dasarnya sudah saya setuju tinggal beberapa perbaikan sedikit silahkan dijadwalkan untuk ujian seminar proposal ( konsul Kembali ke P2 dan setelah itu minta ttd saya)	✓



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



**KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN**

**TUGAS AKHIR**

Nama : Muhamad Arasyd  
Nim : PO.62.20.1.21.076  
Program Studi : DIII-Keperawatan  
Judul : Gambaran Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP Negeri  
6 Palangka Raya  
Dosen pembimbing : Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	08 Februari 2023	Konsultasi I: Judul Proposal	Munculkan kasus siswa SMP kejadiannya?, Frekuensi dampak akibat tidak sarapan apa?, seberapa besar munculnya dampak akibar sarapan tsb	
2	28 Februari 2023	Konsultasi II: pencarian jurnal	Sering-sering mencari jurnal di PubMed, Google Scholar, perbanyak referensi jurnal.	
3	9 Maret 2023	Konsultasi III: Bab I,II	Mohon dibuatkan bagian latar belakang nya ya....?, tolong juga penilaian kualitas gizi nutrisi sarapan anak- anaknya di masukan	
4	30 Juni 2023	Konsultasi IV: Bab I,II,III	Halaman ditulis angka, pastikan kuesioner cari tingkat validitas dan reliabilitasnya, memperhatikan penulisan cetak miring dan cetak tebal	
5	22 Agustus 2023	Konsultasi V: Bab I,II,III	Banyak bahasa yang tidak baku dalam penulisan mohon diganti, perhatikan tanda baca koma dan spasi dalam penulisan, mohon referensi diperbanyak lagi agar informasi penulisan lebih baik lagi, kerangka teori mohon diperbaiki lagi, Babb III DO diperbaiki lagi, Bab I mohon diperbaiki lagi	
6	29 Agustus 2023	Konsultasi VI: Bab I,II,II	Perbaiki latar belakang dan manfaat penelitian pada bab 1, serahkan kuesioner sarapan pagi pada saya untuk di cek	



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B], Jalan  
Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah Indonesia Telepon / Faksimile: (0536) 3221768  
Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



7	02 September 2023	Konsultasi VII Bab I,II,III	Pada dasarnya sudah saya setuju tinggal beberapa perbaikan sedikit silahkan dijadwalkan untuk ujian seminar proposal (hubungi P1 dan Ketua Penguji)	
10	5 Desember 2023	Konsultasi Bab IV	Perhatikan penulisan, perbaiki dan buat abstrak	
11	6 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Perhatikan pada bagian pembahasan sesuaikan dengan FTO	
12	8 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Tambahkan lagi litelatur pada pembagian pembahasan	
13	11 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Sesuaikan kesimpulan dan saran dengan tujuan khusus dan manfaat penelitian	
14	13 Desember 2023	Konsultasi Bab IV dan V	Pada dasarnya sudah saya setuju tinggal beberapa perbaikan sedikit silahkan dijadwalkan untuk ujian seminar proposal (hubungi P1 dan Ketua Penguji)	

## Lampiran 11. Turnitin

### GAMBARAN PERILAKU KEBIASAN SARAPAN PAGI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA

#### ORIGINALITY REPORT

<b>26%</b> SIMILARITY INDEX	<b>24%</b> INTERNET SOURCES	<b>7%</b> PUBLICATIONS	<b>13%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repository.trisakti.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>ejurnal.univbatam.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.poltekkesbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repository.umy.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

[jurnal.unimed.ac.id](http://jurnal.unimed.ac.id)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Muhamad Arasyd  
Tempat/Tanggal lahir : Palangka Raya, 17 Oktober 2023  
Alamat : Jl. Anggrek No. 71  
Surel : muhamadarasyd17@gmail.com  
Telp : 0821-5336-6910

### Riwayat Pendidikan :

1. SDN 9 Langkai Palangka Raya Lulus tahun 2015
2. SMP Negeri 6 Palangka Raya Lulus tahun 2018
3. SMA Negeri 1 Palangka Raya Lulus tahun 2021