

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN
HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA
DENPASAR UTARA PROVINSI BALI**



Oleh :

IDA AYU GEDE DWI LAKSMI DEWI

P07131214047

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN
HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA
DENPASAR UTARA PROVINSI BALI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**IDA AYU GEDE DWI LAKSMI DEWI
P07131214047**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI D IV
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN
HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA
DENPASAR UTARA PROVINSI BALI**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes
NIP.196208161985031004

Pembimbing Pendamping,



I Made Rodja Suantara, SKM., M.Kes
NIP.195802211981111001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



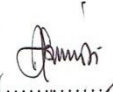


Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :
HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN
HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA
DENPASAR UTARA PROVINSI BALI

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin
TANGGAL : 16 Juli 2018

TIM PENGUJI:

1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. (Ketua) (.....)
2. I Made Rodja Suantara, SKM.,M.Kes. (Anggota) (.....)
3. Dr.Ir. I Komang Agusjaya M,M.Kes. (Anggota) (.....)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Ni Komang Wiardani,SST..M.Kes
NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Ayu Gede Dwi Laksmi Dewi
NIM : P07131214047
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi Poltekkes Denpasar
Tahun Akademik : 2014
Alamat : Jalan Nangka Utara Gang Sangging No.11, Denpasar
Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Hasil Belajar pada Murid SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 01 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan



Ida Ayu Gede Dwi Laksmi Dewi

P07131214047

THE RELATION BETWEEN BREAKFAST WITH NUTRITION STATUS
AND LEARNING RESULT OF STUDENT IN PRIMARY SCHOOL NO. 5
TONJA NORTH DENPASAR

ABSTRACT

Based on Basic Health Research (2010), there are 35.000 school-age childrens, around 26,1% have breakfast just with mineral water and 44,6% get energy income less than 26,1% of nutritional needs in a day. The purpose of this research are to know the relation between breakfast with nutrition status and learning result of student in Primary School No. 5 Tonja North Denpasar. Type of the reaserch is *observational* research with *crosssectional* design, with total sample are 63 peoples. breakfast consumption data collected using recall methode, Nutrition status data based on indicators (IMT/U) collected using record methode of learning result from each student. Data processed by statistic analysis *Korelasi Pearson*. The Reasult of the research show that the average breakfast type are 2 types, for the example is bread and milk. The type of breakfast that mostly consume are 2 types with minus category that 28 sample (44,4%), energy consumption level 28 samples (44,4%) normal category, protein consumption level 30 sample (47,6%) normal category. Normal nutritional status 45 samples (71.4%), lean 1 sample (1.6%), grease 7 samples (11.1%), obesity 10 samples (15.9%). The average of learning result is enough category 51 samples (81,0%). There is no relationship between breakfast with nutritional status and learning outcomes ($p > 0.05$).

Keywords: Breakfast, Energy and Protein Consumption, Nutritional Status, Learning Outcomes

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA DENPASAR UTARA

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2010), sebanyak 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan hasil belajar pada anak SDN 5 Tonja Denpasar Utara. Jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *crosssectional*, dengan jumlah sampel 63 orang. Data konsumsi sarapan pagi dikumpulkan menggunakan metode recall, data status gizi berdasarkan indikator (IMT/U) dikumpulkan dengan metode antropometri serta data hasil belajar dikumpulkan dengan metode pencatatan hasil laporan belajar dari masing-masing siswa. Data diolah dengan analisis statistik *Korelasi Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata jenis sarapan pagi adalah 2 jenis, contohnya roti dan susu. Jenis sarapan pagi yang terbanyak dikonsumsi adalah 2 jenis dengan kategori kurang yaitu 28 sampel (44,4%), tingkat konsumsi energi 28 sampel (44,4%) kategori normal, tingkat konsumsi protein 30 sampel (47,6%) kategori normal. Status gizi normal 45 sampel (71,4%), kurus 1 sampel (1,6%), gemuk 7 sampel (11,1%), obesitas 10 sampel (15,9%). Rata-rata hasil belajar yaitu kategori cukup 51 sampel (81,0%). Tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dan hasil belajar ($p > 0,05$).

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Konsumsi Energi dan Protein, Status Gizi, Hasil Belajar

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Hasil Belajar pada Murid SD Negeri No.5 Tonja Denpasar Utara

OLEH : IDA AYU GEDE DWI LAKSMI DEWI (NIM : P07131214047)

Banyak anak-anak usia sekolah sering mengabaikan yang namanya sarapan pagi. Karena pada usia tersebut anak-anak akan lebih memilih dan melakukan sarapan dengan jajanan yang terdapat di sekolah atau di kantin sekolah, pada jajanan di sekolah memang memberikan energi pada anak-anak tetapi belum bisa menjamin kebersihan dan kesehatan yang terdapat pada jajanan itu sendiri.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2010), sebanyak 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari.

Secara umum gambaran Provinsi Bali untuk status gizi anak usia 6-14 tahun berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur (U) melaporkan di Kota Denpasar prevalensi anak kurus laki-laki 9,2% dan perempuan adalah 7,4%, anak normal laki-laki 72,5% dan perempuan adalah 81,1% serta anak BB lebih laki-laki 18,3% dan perempuan adalah 11,5% (Riskesdas Provinsi Bali, 2007). Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional (2010) untuk Provinsi Bali yaitu sangat kurus 5,9%, kurus 5,6%, normal 81,4% dan gemuk 7,1%. Berdasarkan prevalensi status gizi IMT/U 5-12 tahun menurut Kabupaten/kota, Bali (2013) di Kota Denpasar yaitu sangat kurus 3,2%, kurus 5,6%, normal 64,5%, dan gemuk 15,4%, maka terlihat bahwa status gizi normal mengalami sedikit penurunan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara. Adapun manfaat penelitian ini yaitu bagi pengembangan ilmu pengetahuan, bagi masyarakat dan bagi peneliti.

Dalam penelitian ini dianalisis sarapan pagi yang mempengaruhi status gizi, status gizi yang mempengaruhi hasil belajar dan sarapan pagi yang mempengaruhi hasil belajar. Adapun variabel penelitian ini adalah sarapan pagi, status gizi dan hasil belajar. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi, ada hubungan

antara status gizi dengan hasil belajar serta ada hubungan antara sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan hasil belajar.

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara pada bulan Mei 2018. Populasi penelitian ini adalah siswa yang masih duduk dikelas IV dan V, berjumlah 176 orang. Dengan jumlah sampel 63 orang baik anak laki-laki maupun perempuan, serta masih terdaftar di sekolah bersangkutan pada bulan dan tahun dilaksanakannya penelitian.

Data konsumsi sarapan pagi dikumpulkan menggunakan metode recall, data status gizi berdasarkan indikator (IMT/U) dikumpulkan dengan metode antropometri serta data hasil belajar dikumpulkan dengan metode pencatatan hasil laporan belajar dari masing-masing siswa. Data konsumsi sarapan pagi yang meliputi jenis sarapan pagi dikelompokkan menurut jenisnya yaitu baik 9-12 jenis, cukup 5-8 jenis dan kurang 4-1 jenis. Untuk jumlah sarapan pagi di konversi ke zat gizi energi (kkal) dan protein (gram) dengan menggunakan aplikasi nutri survey, kemudian dari hasil tersebut dibandingkan dengan $\frac{1}{3}$ hasil kebutuhan energi dan protein dari sarapan pagi per individu lalu dikategorikan normal : 90-119%, defisit tingkat ringan : 80-89%, defisit tingkat sedang : 70-79%, defisit tingkat berat : <70%, dan lebih : $\geq 120\%$. Data status gizi diperoleh dengan menghitung IMT/U dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB) kemudian dihitung menggunakan rumus z-score dibandingkan dengan ambang batas z-score berdasarkan indeks IMT/U, kemudian diklasifikasikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Untuk menganalisis hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi, hubungan status gizi dengan hasil belajar dan hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara, maka digunakan uji statistik *Korelasi Pearson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata jenis sarapan pagi adalah 2 jenis, contohnya roti dan susu. Jenis sarapan pagi yang terbanyak dikonsumsi adalah 2 jenis dengan kategori kurang yaitu 28 sampel (44,4%), tingkat konsumsi energi sarapan pagi dengan jumlah terbanyak yaitu 28 sampel (44,4%) kategori normal, tingkat konsumsi protein sarapan pagi dengan jumlah terbanyak yaitu 30 sampel (47,6%) kategori normal. Status gizi normal sebanyak 45 sampel (71,4%), kurus sebanyak 1 sampel (1,6%), gemuk sebanyak 7 sampel (11,1%) dan obesitas

sebanyak 10 sampel (15,9%). Rata-rata hasil belajar yaitu 51 sampel (81,0%) memiliki nilai hasil belajar kategori cukup.

Hasil uji *korelasi pearson* menyatakan tidak ada hubungan antara sarapan pagi yang meliputi (jenis dan jumlah) dengan status gizi, tidak ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar serta tidak ada hubungan antara sarapan pagi yang meliputi (jenis dan jumlah) dengan hasil belajar, maka sebaiknya dalam penelitian agar mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi sarapan pagi, status gizi dan hasil belajar, sehingga perlu penelitian lebih lanjut mengenai sarapan pagi pada anak SD.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Hasil Belajar pada Murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara” dengan tepat waktu.

Kepada Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes dan Bapak I Made Rodja Suantara, SKM., M.Keselaku pembimbing utama dan pendamping atas bantuannya yang telah memberikan petunjuk, mengoreksi serta memberikan saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Kepada Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan banyak saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Kepada Bapak Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar dan Ibu Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Kepala Kesbangpol, Dinas Pendidikan Kepemudaan dan olahraga serta Kepala Sekolah SD Negeri 5 Tonja yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan serta kemampuan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

DARTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Sarapan Pagi	6
1. Pengertian Sarapan Pagi	6
2. Manfaat Sarapan Pagi	8
3. Kerugian Tidak Sarapan Pagi	9
B. Status Gizi	11
C. Hasil Belajar	14

D. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Hasil Belajar	17
1. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi.....	17
2. Hubungan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	17
3. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar	18
BAB III KERANGKA KONSEP	20
A. Kerangka Konsep	20
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	21
C. Hipotesis	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Teknik Pengambilan Sampel	26
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Pengolahan dan Analisis Data	27
G. Etika Penelitian	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
2. Karakteristik Subyek Penelitian	31
3. Jenis Sarapan Pagi	32
4. Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi	33
5. Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi	33
6. Status Gizi	34
7. Hasil Belajar	35

8. Hubungan Jenis Sarapan Pagi dengan Status Gizi	35
9. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Status Gizi	36
10. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Status Gizi	37
11. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar	38
12. Hubungan Jenis Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	39
13. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	40
14. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	41
B. Pembahasan	43
1. Karakteristik Sampel	43
2. Hasil Pengamatan Berdasarkan Variabel Penelitian	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	31
2. Distribusi Sampel Menurut Umur	31
3. Distribusi Sampel Menurut Jenis Sarapan Pagi	32
4. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi	33
5. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi	34
6. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi	34
7. Distribusi Sampel Menurut Hasil Belajar	35
8. Distribusi Sampel Menurut Jenis Sarapan Pagi dengan Status Gizi	36
9. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Status Gizi	37
10. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Status Gizi	38
11. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi dengan Hasil Belajar	39
12. Distribusi Sampel Menurut Jenis Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	40
13. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	41
14. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar	42

DARTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. <i>Ethical Clearance</i>	54
2. Surat Rekomendasi	58
3. <i>Informed Consent</i>	62
4. Perhitungan Besar Sampel	70
5. Form Recall 24 Jam	71
6. Perhitungan Kebutuhan Per Individu	72
7. Hasil Analisis Uji Statistik <i>Korelasi Pearson</i>	73
8. Dokumentasi	75