

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI MADRASAH TSNAWIYAH
TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN (TPI MEDAN)**

KARYA TULIS ILMIAH



ADINDA MARLISA

P01031122002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2025

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI MADRASAH
TSNAWIYAH TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN (TPI MEDAN)**

**Karya Tulis ini diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan**



ADINDA MARLISA

P01031122002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi
Anak Sekolah Menengah Pertama di
Madrasah Tsanawiyah Taman Pendidikan
Islam Medan

Nama Mahasiswa : Adinda Marlisa

Nomor Induk Mahasiswa : P01031122002

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Pembimbing Utama



Yenni Zuraidah, SP, M, Kes

Anggota penguji



dr. Ratna Zahara, M.Kes

Anggota penguji



Mengetahui

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

ADINDA MARLISA " HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI MADRASAH TSANAWIYAH TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN (TPI MEDAN)" (DI BAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION).

Sarapan pagi merupakan bagian penting dari pola makan sehat, terutama bagi anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan. Kurangnya kebiasaan sarapan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, daya tahan tubuh, serta berisiko menimbulkan masalah gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara frekuensi sarapan pagi dengan status gizi siswa/i di MTS TPI Medan. Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 77 siswa dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner frekuensi sarapan, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sarapan kategori jarang sebesar 61,0%, dan status gizi kategori gizi kurang sebesar 41,6%. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan pagi dengan status gizi siswa ($p = 0,001$). Siswa yang jarang sarapan memiliki proporsi lebih tinggi terhadap status gizi kurang dibandingkan siswa yang sering sarapan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak. Diharapkan pihak sekolah dan orang tua lebih memperhatikan pentingnya sarapan pagi yang bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan prestasi belajar anak.

Kata kunci: sarapan pagi, status gizi, IMT/U, anak sekolah, MTS TPI Medan.

ABSTRACT

ADINDA MARLISA, "THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST AND THE NUTRITIONAL STATUS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT MADRASAH TSANAWIYAH TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN (TPI MEDAN)" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION).

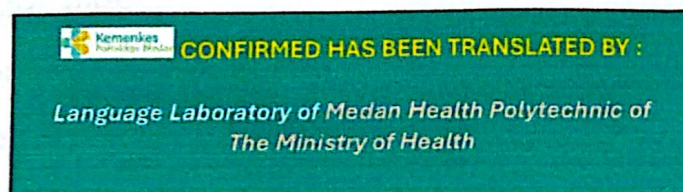
Breakfast is a crucial part of a healthy diet, especially for school-aged children who are in a growth phase. A lack of regular breakfast can lead to decreased concentration, reduced immune function, and an increased risk of nutritional problems. This study aims to determine the relationship between breakfast frequency and the nutritional status of students at MTS TPI Medan.

This research used an observational design with a cross-sectional approach. A sample of 77 students was selected using a stratified random sampling technique. Data was collected through interviews using a breakfast frequency questionnaire, along with measurements of weight and height to determine nutritional status based on the Body Mass Index for Age (BMI/A). Data analysis was performed using both univariate and bivariate methods, including the chi-square test.

The results showed that the frequency of breakfast was categorized as "infrequent" for 61.0% of students, and the nutritional status was categorized as "underweight" for 41.6% of students. There was a significant relationship between breakfast frequency and the students' nutritional status ($p = 0.001$). Students who ate breakfast infrequently had a higher proportion of underweight status compared to students who ate breakfast frequently.

It can be concluded that there was a significant relationship between the habit of eating breakfast and a child's nutritional status. It is hoped that the school and parents will pay more attention to the importance of a nutritious breakfast to support children's growth and academic achievement.

Keywords: Breakfast, Nutritional Status, BMI/A, School-Aged Children, MTS TPI Medan.



DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat bagi penulis.....	4
2. Manfaat bagi institusi	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Sarapan Pagi.....	5
1. Pengertian Sarapan Pagi	5
2. Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah	6
3. Dampak Tidak Sarapan Pagi.....	6
4. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi.....	7
5. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak SMP	7
6. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah.....	7
B. Status Gizi Anak Sekolah	8
1. Status Gizi Anak Sekolah.....	8
2. Pengukuran Status Gizi.....	9
3. Penilaian Secara Langsung.....	9
C. Penilaian secara tidak langsung	10
1. Statistik Vital.....	10
2. Faktor Ekologi Penggunaan	10
3. Survey Konsumsi Makanan	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	10
D. Kerangka Konsep.....	13
E. Definisi Opsional.....	14

F. Hipotesis	15
BAB III	16
METODE PENELITIAN	16
A. Lokasi dan waktu Penelitian	16
B. Data Status Gizi	22
C. Analisis Data	22
1. Analisis Univariat	22
2. Analisis Bivariat	22
BAB IV	23
HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Gambaran lokasi penelitian	23
1. Gambaran Umum Sekolah	23
2. Gambaran Umum Responden	23
3. Analisis Univariat	24
a. Distribusi Sarapan Pagi	24
b. Distribusi Status Gizi	26
4. Analisis Bivariat	27
c. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi	27
BAB V	32
KESIMPULAN DAN SARAN	32
1. Kesimpulan	32
2. Saran	32
LAMPIRAN	31
DOKUMENTASI	36
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

1. Angka Kecukupan Gizi	8
2. Definisi Operasional	14
3. Distribusi siswa/i berdasarkan jenis kelamin, umur, dan kelas di MTS TPI Medan	23
4. Distribusi Siswa Kelas VII, VIII & IX berdasarkan sarapan pagi di MTS TPI Medan	24
5. Distribusi Alasan Sarapan Pagi Siswa /I MTS TPI Medan tidak Bisa Sarapan Pagi	25
6. Distribusi Status Gizi IMT/U Siswa/i MTS TPI Medan Tahun 2025.....	26

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan usulan penulisan penelitian yang berjudul” **Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Pertama DI Madrasah Tsanawiyah Taman Pendidikan Islam Medan**”. Dalam penulisan usulan penelitian ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Prof.Dr.Ir.Zuraidah Nasution,M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan usulan penelitian.
3. Yenni Zuraidah,SP,M.Kes selaku dosen penguji I .
4. dr.Ratna Zahara,M.Kes selaku Dosen penguji II
5. Ibunda Muvida Irma Yanti Lubis dan Ibu saya Nani Apriani Lubis dan Nurlaili Isra Lubis yang telah memberikan doa dan dukungan maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan usulan penelitian.
6. Teman - teman mahasiswa semester V yang telah memberikan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis