

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI
SISWA-SISWI MTSS NURUL ITTIHADYAH
LUBUK PAKAM**



**HESTI HIRANA POHAN
P01031121056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI
SISWA-SISWI MTSS NURUL ITTIHADYAH
LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Medan



**HESTI HIRANA POHAN
P01031121056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : HESTI HIRANA POHAN

Nim : P01031121056

Program Studi : DIII Gizi

Menyetujui,



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



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP. MKM
Anggota penguji I



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Anggota penguji II

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu Spd. M.Kes

Nip.196906231990032001

anggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

HESTI HIRANA POHAN “HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI MTSS NURUL ITIHADIYAH LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION)

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada pagi hari dapat diperoleh dari sarapan yaitu dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari. Saat ini masih banyak anak Indonesia yang belum mengkonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Anak yang jarang sarapan akan beresiko defisiensi zat gizi dan akan berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk : Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul Ittihadiyah.

Penelitian ini menggunakan menggunakan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa – siswi kelas VII Mtss nurul Ittihadiyah berjumlah 120 dan sampel berjumlah 60 siswa/i. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menentukan hubungan antara variabel. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dan sekitar 37 responden (61,7%) memiliki kebiasaan sarapan baik.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan nilai adalah $p=0,005 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa – siswi Mtss Nurul Ittihadiyah Lubuk pakam.

Kata Kunci : kebiasaan sarapan, siswa, status gizi.

ABSTRACT

HESTI HIRANA POHAN "CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF MTSS NURUL ITIHADIYAH LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Fulfillment of nutritional needs in the morning can be obtained from breakfast, namely by fulfilling nutrient intake of 15-30% of daily needs. Currently, there are still many Indonesian children who have not consumed breakfast according to the recommendations for balanced nutrition. Children who rarely eat breakfast will be at risk of nutrient deficiency and will affect nutritional status. This study aims to: Determine the correlation between breakfast habits and nutritional status of students of MTSS Nurul Ittihadiyah.

This study used a cross-sectional design. The population in this study were all students of grade VII MTSS Nurul Ittihadiyah totaling 120 and a sample of 60 students. Statistical analysis was carried out using the Chi-Square test to determine the correlation between variables. From the results of the study, it was found that most respondents had normal nutritional status, namely 34 people (56.7%) and around 37 respondents (61.7%) had good breakfast habits.

Based on the results of the Chi-Square test, the value was $p = 0.005 < 0.05$, it can be concluded that there is a significant correlation between breakfast habits and the nutritional status of students of Mtss Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

Keywords: Breakfast Habits, Students, Nutritional Status.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan rahmatNya sehingga penulis dapat menulis Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam"**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Prof.Dr.Ir.Zuraidah Nasution,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu serta penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Dr.Tetty Herta Doloksaribu,STP,MKM selaku dosen penguji 1 dan dr.Ratna Zahara,M.kes selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Kedua orang tua yang saya cintai yaitu bapak L.Pohan dan ibu M.Batubara serta kakak dan abang saya yang selalu memberikan dukungan, baik moral dan kasih sayang serta doa-doa yang telah diberikan kepada saya dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu terima kasih atas kerja sama motivasi dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTARK.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	3
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Sarapan.....	4
B. Status Gizi.....	7
C. Kerangka Konsep.....	10
D. Defenisi Operasional.....	12
E. Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	14
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Jenis dan Cara pengumpulan data	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	20
B. Karakteristik sampel.....	20
C. Kebiasaan sarapan	21
D. Status Gizi.....	23
E. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi.....	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
A. Kesimpulan	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN.....	28

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi status gizi	7
2. Angka kecukupan gizi	8
3. Defenisi operasional.....	12
4. Jumlah siswa/i.....	15
5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	20
6. Distribusi sampel berdasarkan umur.....	21
7. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan orangtua	21
8. Analisis univariat sarapan	22
9. Analisis univariat asupan sarapan.....	22
10. Analisis univariat kebiasaan sarapan.....	23
11. Analisis univariat status gizi	23
12. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi	24

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Informed Consent	28
2. Formulir Sarapan.....	29
3. Formulir Recall	31
4. Surat Balasan Penelitian	32
5. Master Tabel.....	33
6. Output Pengolahan Data	36
7. Surat izin penelitian	39
8. Pernyataan	40
9. Daftar riwayat hidup.....	41
10. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	43
11. Dokumentasi Penelitian.....	44
12. Persetujuan KEPK	45