

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN SARAPAN
PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SDN 101878 KANAN I
BUNTU BEDIMBAR KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



**MONICA BLESZYNSKI S
P01031120027**

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

2023

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN SARAPAN
PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SDN 101878 KANAN I
BUNTU BEDIMBAR KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

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



**MONICA BLESZYNSKI S
P01031120027**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Faktor yang Berhubungan dengan
Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah
Dasar di UPT SDN 101878 Kanan I
Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung
Morawa

Nama Mahasiswa : Monica Bleszynski S

Nama Induk Mahasiswa : P01031120027

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Penguji I



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Penguji II

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M. Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 20 Juni 2023

ABSTRAK

MONICA BLESZYNSKI S “ FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SDN 101878 KANAN I DESA BUNTU BEDIMBAR KECAMATAN TANJUNG MORAWA” (DIBAWAH BIMBINGAN ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT.)

Status gizi terjadi apabila tubuh memperoleh zat – zat gizi yang diperlukan secara efisien. Salah satu untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu membiasakan sarapan pagi yang disertai dengan faktor yang berhubungan terhadap kebiasaan sarapan yaitu jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orangtua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan di rumah, dan uang saku.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah.

Penelitian dilakukan di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar yang dimulai pada bulan Mei 2023 dengan metode penelitian observasional analitik dengan desain *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas I-VI yaitu sebanyak 205 siswa/i. Sampel penelitian adalah kelas IV-V yang memenuhi kriteria bersedia menjadi sampel penelitian dengan menggunakan teknik random sampling dan diperoleh 46 siswa/i. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan wawancara dengan menggunakan uji statistik yaitu Uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan adalah 65,2%, Kategori uang saku dengan kebiasaan sarapan 33 siswa/i adalah 71,7%, Kategori pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan 27 siswa/i adalah 58,6%. Dari hasil tabulasi silang menyatakan bahwa adanya faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan.

Kesimpulan bahwa adanya hubungan ketersediaan sarapan pagi dengan kebiasaan sarapan dengan *p-value* 0,006 maka dinyatakan H_0 ditolak, adanya hubungan uang saku dengan kebiasaan sarapan dengan *p-value* 0,007 maka dinyatakan H_0 ditolak, adanya hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan dengan *p-value* 0,038 maka dinyatakan H_0 ditolak.

Saran kepada pihak sekolah adalah agar siswa/siswi diharapkan selalu sarapan setiap pagi ke sekolah agar dapat berkonsentrasi pada saat belajar di sekolah.

Kata Kunci : Faktor, Kebiasaan, Sarapan, Anak Sekolah Dasar

ABSTRAK

MONICA BLESZYNSKI S "FACTORS RELATED TO BREAKFAST HABITS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AT SDN 101878 KANAN I BUNTU BEDIMBAR VILLAGE, TANJUNG MORAWA SUB DISTRICT" (CONSULTANT: ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT.)

Nutritional status occurs when the body obtains the nutrients it needs efficiently. One way to obtain good health and nutritional status is to get used to eating breakfast accompanied by factors related to breakfast habits, namely gender, parental education, parental employment, family encouragement, availability of breakfast at home, and pocket money.

The aim of the research was to determine factors related to school children's breakfast habits.

The research was conducted at SDN 101878 Kanan I, Buntu Bedimbar Village, starting in May 2023 using an analytical observational research method with a cross-sectional design. The population in this study was all students in grades I-VI, namely 205 students. The research sample was class IV-V who met the criteria for being willing to become a research sample using random sampling techniques and obtained 46 students. Data were collected using questionnaires and interviews using statistical tests, namely the Chi-Square Test.

The research results showed that the availability of breakfast with breakfast habits was 65.2%, the pocket money category with breakfast habits of 33 students was 71.7%, the mother's work category with breakfast habits of 27 students was 58.6%. From the cross tabulation results, it is stated that there were factors related to breakfast habits.

The conclusion was that there was correlation between the availability of breakfast and breakfast habits with a p-value of 0.006, then it is stated that H_0 was rejected, there was correlation between pocket money and breakfast habits with a p-value of 0.007, then it is stated that H_0 was rejected, there was correlation between mother's work and breakfast habits with a p-value of 0.038, declared H_0 rejected.

The suggestion to the school is that students are expected to always having breakfast every morning so they can concentrate while studying at school.

Keywords: Factors, Habits, Breakfast, Elementary School Children



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar di UPT SDN 101878 Kanan I Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung Morawa”**.

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

1. Riris Opungsunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Kaprodi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji I.
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku penguji II.
6. Kepala sekolah SDN 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Bapak Arleston Sinaga dan Ibu Junita Rimawaty Siadari sebagai Orang tua, serta saudara/i Chrissgatia Viholius Sinaga, Jimmi Thomson Sinaga dan Uly Arnita Sinaga.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1.Tujuan Umum	5
2.Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Anak Usia Sekolah	7
1.Defenisi Anak Usia Sekolah	7
2.Karakteristik Anak Usia Sekolah	7
3.Kecukupan Anak Usia Sekolah	8
B. Sarapan Pagi.....	11
1.Defenisi Sarapan Pagi	11
2.Manfaat Sarapan Pagi.....	12
3.Jenis – jenis Sarapan Pagi.....	13
4.Dampak Tidak Sarapan Pagi	14
5.Faktor Anak Tidak Sarapan Pagi	14
C. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Sarapan Pagi.....	15
1.Jenis Kelamin.....	15
2.Ketersediaan Sarapan.....	15
3.Uang Saku	16
4.Pekerjaan Ibu	17
D. Kerangka Konsep	18
E. Defenisi Operasional	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1.Populasi	21
2.Sampel.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
1.Jenis Data	23
2.Cara Pengumpulan Data	23
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	24
1.Pengolahan Data	24
2.Analisis data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Karakteristik Responden.....	27

C. Hasil Penelitian	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
DAFTAR LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kecukupan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019	11
2. Defenisi Operasional.....	19
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	27
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	27
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	28
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	28
7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Sarapan Pagi	29
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Minuman Sarapan.....	30
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan	30
10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Uang Saku	31
11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	32
12. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Ketersediaan Sarapan.....	33
13. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Uang Saku	34
14. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Pekerjaan Ibu	36
15. Master tabel.....	42

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Gambar 1 . Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	41
2. Master Tabel.....	42
3. Hasil Spss.....	46
4. Kuisisioner.....	55
5. Daftar Riwayat Hidup.....	57
6. Surat Balasan Penelitian.....	58
7. Dokumentasi.....	60
8. Lembar Bukti Bimbingan	62
9. Surat Pernyataan.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) anak usia sekolah merupakan anak yang memasuki usia 7-15 tahun. Kelompok anak usia sekolah (7 – 12 tahun) dalam hal ini adalah kelompok yang rentan terhadap gizi, pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mempunyai kegiatan fisik yang aktif sehingga memerlukan zat – zat gizi dalam jumlah relatif besar (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Oleh karena itu anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar. Tubuh yang bugar dapat diperoleh dengan asupan nutrisi yang baik sepanjang hari. (Rani, 2019). Masa ini sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan sarapan pagi sebelum kesekolah guna mengevaluasi status gizi anak. (Labu & Selatan, 2018)

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Status gizi didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Status gizi yang baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat – zat gizi yang diperlukan secara efisien. Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu membiasakan sarapan pagi. (Hartini et al., 2017).

Sarapan atau makan pagi menurut Pekan Sarapan Nasional adalah makanan pertama yang biasa disantap setelah semalaman tidak makan. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00 pagi. Namun sayangnya ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan anak-anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi (Hartini et al., 2017). Padahal anak sekolah merupakan

kelompok usia yang sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak, yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur sehingga anak sekolah diharuskan untuk sarapan setiap hari. (Putri Yuniarsih, 2021).

Banyak manfaat dalam pemenuhan sarapan antara lain, memberikan tenaga bagi anak untuk membantu kerja otak sehingga anak dapat menerima pelajaran dengan baik dari gurunya. Sarapan akan membantu anak lebih berkonsentrasi, menghindari adanya mengantuk pada anak dan anak akan merasa gembira dan bersemangat apabila sudah sarapan. Saat asupan gizi anak terpenuhi, kemampuan berkonsentrasi anak akan baik disekolah sehingga prestasi anak akan baik pula. (Aryadi et al., 2019)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Gemily (2015) ada sejumlah faktor yang berhubungan terhadap kebiasaan sarapan kepada anak sekolah yaitu jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan dirumah, teman sebaya dan uang saku.

Menurut Penelitian Artiningrum (2018) menerangkan dalam jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan sarapan siswa. Salah satu penyebab perbandingan jenis kelamin dalam mengonsumsi sarapan yaitu dikarenakan keinginan anak perempuan dalam mengontrol berat badan sehingga anak laki-laki lebih rutin dalam membiasakan sarapan dari pada anak perempuan.

Menurut penelitian Aryanti dan Meriska (2012,2014) menerangkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dengan pendidikan ibu/ ayah pada kebiasaan sarapan anak.

Penelitian dari Yunawati (2015) menyebutkan bahwasanya pekerjaan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan sarapan anak sekolah. Dalam demikian diakibatkan ibu yang tidak bekerja (IRT) memperoleh waktu luang ketika menyediakan pilihan makanan kepada anak sekolah, hingga anak bisa sarapan dalam seksama & tak tergesa-gesa.

Penelitian Bryant (2004) menyatakan bahwasanya ada hubungan

antar dorongan keluarga terhadap pola kebiasaan sarapan pada anak. Pada penelitian ini memperlihatkan bahwasanya dorongan keluarga yang berpengaruh sebanyak (88,6%) dapat meningkatkan kebiasaan sarapan siswa yang baik, sedangkan dorongan keluarga yang tidak berpengaruh dapat menurunkan siswa dalam membiasakan sarapan sebab sarapan atau tidaknya anak bersamaan ada tidaknya dorongan dari keluarga sendiri yang memiliki dampak terhadap kebiasaan.

Penelitian Artiningrum (2018) menyatakan bahwasanya ada hubungan yang signifikan dalam ketersediaan sarapan terhadap kebiasaan sarapan pada siswa. Ketersediaan sarapan dirumah adalah ada atau tidaknya makanan dipagi hari yang disiapkan oleh ibu atau keluarga lainnya dirumah untuk melengkapi keperluan zat gizi yang meliputi zat pengatur, zat pembangun, zat tenaga. Rata-rata pada Indonesia siswa yang melewatkan makan pagi diakibatkan tak tersedianya jenis pangan dirumah, daftar pangan yang bervariasi & enggan tertariknya jenis makanan.

Penelitian dari Saifah (2011) yang juga menyatakan bahwasanya teman sebaya tidak berhubungan dengan perilaku kebiasaan sarapan dan gizi anak usia sekolah dasar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa teman sebaya bukan memberikan contoh dengan baik dalam tingkah laku gizi anak usia sekolah.

Di dukung oleh hasil penelitian Hermina (2009) juga menyebutkan bahwasanya tidak ditemukan hubungan pada jumlah uang saku terhadap kebiasaan sarapan, bahwasanya uang saku tidak menjadi pemicu munculnya dalam kebiasaan sarapan. Sehingga yang menerangkan adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan uang saku tergantung ada atau tidaknya makanan dirumah pada pagi hari. Anak- anak yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko 3 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas. Apalagi, 95% anak diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi. Uang saku yang besar mengakibatkan anak cenderung lebih sering

mengonsumsi makanan jajanan di sekolah. Rosyidah menyebutkan bahwa anak usia 6–12 tahun menolak sarapan pagi di rumah dan meminta uang saku sebagai gantinya (Rosyidah et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian sejumlah faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi adalah jenis kelamin, pekerjaan orangtua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan di rumah, dan uang saku memiliki hubungan dengan faktor kebiasaan sarapan pagi sedangkan pendidikan orangtua, teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan faktor kebiasaan sarapan pagi. Hal ini membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi.

Dampak negatif meninggalkan sarapan adalah ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar, sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi terganggu dan penurunan prestasi belajar (Labu & Selatan, 2018)

Berdasarkan penelitian Hardiansyah dan Aries (2017), sepuluh jenis makanan yang paling disukai saat sarapan oleh anak 7 – 12 tahun yaitu nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayur (tumis), tahu goreng, serta roti. Lima jenis minuman yang paling disukai saat sarapan anak 7 – 12 tahun yaitu air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan dan air teh.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menyebutkan bahwa sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Sebanyak 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat.

Berdasarkan Hasil Survey Pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang siswa/i yaitu siswa dan siswi SD bahwa dari 10 anak diketahui 6 siswa/i tidak sarapan pada saat berangkat ke sekolah dengan alasan tidak sempat sarapan, tidak tersedianya sarapan pagi di rumah dan

malas sarapan dan anak yang selalu sarapan pagi hari diketahui sejumlah 4 anak dengan alasan bangun lebih pagi sehingga membuat ibu tepat waktu menyediakan sarapan dirumah dan membuat anak selalu sarapan sebelum berangkat kesekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah dasar di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah.

2. Tujuan Khusus

- 1) Menilai ketersediaan sarapan dirumah siswa/siswi sekolah dasar di UPT SDN 101878 Kanan I
- 2) Menilai besar uang saku pada siswa sekolah dasar di UPT SDN 101878 Kanan I
- 3) Menilai pekerjaan ibu siswa/siswi sekolah dasar di UPT SDN 101878 Kanan I
- 4) Menganalisis hubungan ketersediaan sarapan dirumah dengan kebiasaan melakukan sarapan pagi
- 5) Menganalisis hubungan besar uang saku di sekolah dengan kebiasaan melakukan sarapan pagi
- 6) Menganalisis hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan melakukan sarapan pagi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman serta sebagai sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan dalam penelitian serta menerapkan ilmu yang diemban selama kuliah.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dalam memotivasi siswa/i untuk selalu sarapan pagi setiap hari
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang sarapan pagi di SD UPT Negeri 101878 Kanan I

3. Bagi Siswa

- a. Menambahkan pengetahuan dan wawasan mengenai Kebiasaan Sarapan Pagi
- b. Sebagai masukan bagi Siswa/Siswi tentang pentingnya Sarapan Pagi
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi siswa/i tentang Kebiasaan Sarapan Pagi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah

1. Defenisi Anak Usia Sekolah

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) anak usia sekolah berarti anak (orang) yang masih menuntut ilmu melalui pendidikan sekolah, dengan arti lain anak sekolah disebut juga murid. Usia 6-12 tahun adalah usia anak duduk di bangku sekolah dasar (SD). Usia Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang merupakan lanjutan dari pendidikan kanak-kanak. Pendidikan yang didapatkan pada jenjang pendidikan kanak-kanak secara langsung berpengaruh pada pendidikan di Sekolah Dasar (Aini, 2018).

Anak sekolah merupakan golongan yang berusia antara 7 – 12 tahun. Golongan ini memiliki karakteristik mulai mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan dan norma. Variasi individu mulai dikenali pada pertumbuhan dan perkembangan, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Hanim & Ariyani, 2022).

Pola makan pada anak usia prasekolah berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, Karena itu diperlukan makanan yang banyak. mengandung zat gizi. Jika pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Tahapan perkembangan anak usia pra sekolah merupakan consumer pasif, anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya (Syahroni et al., 2021)

2. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Karakteristik anak pada usia ini termasuk pada usia yang cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain dan mengabaikan jam makan mereka, sehingga kecukupan gizi anak tidak dapat terpenuhi (Syahroni et al., 2021). Dalam memberikan pengasuhan dan pendidikan pada anak sekolah dasar perlu memperhatikan karakteristik anak seperti usia, jenis

kelamin, perkembangan fisik maupun perkembangan psikomotorik anak. Perkembangan fisik anak di masa awal SD, belum mengembangkan otot dengan baik dan daya tahan tubuh belum stabil tetapi koordinasi mata berkembang baik. Pada masa tengah-akhir SD, ketahanan tubuh mulai meningkat, kekuatan lebih meningkat bagi anak laki-laki dan perempuan mengalami kematangan seksual. Perkembangan psikomotorik anak sekolah dasar dikelompokkan dalam empat kategori. Empat kategori tersebut adalah keterampilan seperti bermain, menolong orang lain, menolong diri sendiri dan keterampilan sekolah (S, 2022).

3. Kecukupan Anak Usia Sekolah

Kecukupan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Kebutuhan energy lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Aktifitas anak usia sekolah yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur dan ditambah lagi tidak memperhatikan komponen gizi akan memperberat kondisi kekurangan gizi pada anak usia sekolah (Badriyah, 2017). Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan tubuh lebih cepat terutama dalam penambahan tinggi badan. Pada anak usia 10 – 12 tahun, kebutuhan sudah terbagi menurut jenis kelaminnya. Anak laki-laki lebih banyak aktivitas fisik sehingga memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Anak perempuan sudah memiliki siklus haid sehingga memerlukan lebih banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya (Hanim & Ariyani, 2022).

Anak dari golongan usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah tetapi porsi harus lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak usia sekolah. Ada beberapa fungsi dan sumber

zat gizi yang perlu diketahui agar dapat mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu :

a. Energi.

Penggunaan energi di luar AMB (Angka Metabolisme Basal) bagi bayi dan anak selama masa pertumbuhan adalah untuk bermain dan sebagainya. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani tersebut. Kebutuhan energi anak-anak digolongkan berdasarkan umur, metabolisme dasar dan aktivitas.

Sumber energi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi.

b. Karbohidrat

Karbohidrat adalah makanan yang dapat memenuhi keperluan untuk tenaga. Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh. Karbohidrat juga mempunyai fungsi lain yaitu untuk kelangsungan proses metabolisme lemak. Diketahui juga karbohidrat mengadakan suatu aksi penghematan terhadap protein. Pangan sumber karbohidrat misalnya, sereal, biji-bijian, gula dan buah-buahan umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Proporsi asupan karbohidrat yang disarankan untuk anak usia sekolah adalah 50-60% karbohidrat dari kebutuhan energi per hari.

c. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Pada anak usia sekolah, kebutuhan protein relatif lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Asupan protein untuk anak haruslah berasal dari protein yang dapat memenuhi semua kebutuhan asam amino esensial untuk menjaga jumlah kebutuhan agar tercukupi, disamping menyediakan sejumlah protein ekstra yang diperlukan untuk proses pertumbuhan (Zulfrida, 2012).

Sumber protein terdapat dalam bahan makanan hewani yang merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang, kedelai dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan lain (Almatsier, 2009).

d. Lemak

Fungsi lemak terutama adalah menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh, sebagai pembentuk struktur tubuh, mengatur proses yang berlangsung dalam tubuh secara langsung dan tak langsung serta sebagai pembawa (carrier) vitamin yang larut dalam lemak.

Sumber lemak diantaranya susu, minyak olive, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain lain. Menurut WHO (2008), kebutuhan lemak untuk anak usia 2-18 tahun adalah 25-35% dari kebutuhan energi total.

e. Vitamin larut lemak

Asupan harian vitamin larut lemak ditentukan dari berat badan. Pemberian vitamin A harus diperhatikan karena banyak kasus defisiensi vitamin A pada kelompok usia anak sekolah. Vitamin D juga dibutuhkan untuk penyerapan dan penyimpanan kalsium ke tulang. Anak-anak yang tinggal di daerah tropis tidak memerlukan tambahan vitamin D atau hanya butuh sekitar 2,5 µg (100 IU) atau 14 kurang dari itu untuk mengoptimalkan penyerapan kalsium dalam tubuhnya.

f. Vitamin larut air

Vitamin larut air yang dibutuhkan adalah vitamin C yang berperan aktif dalam pembentukan dan menjaga keseimbangan material intraseluler serta meningkatkan ketahanan tubuh untuk melawan penyakit infeksi.

g. Mineral

Kebutuhan mineral pada anak usia sekolah sangat penting dalam menjaga keadaan normal fisiologis tubuh. Mineral yang berperan adalah mineral makro seperti elektrolit (natrium dan kalium) yang terlibat dalam regulasi keseimbangan air dalam tubuh. Mineral dalam tulang (kalsium dan fosfor) berperan penting sebagai kofaktor protein, regulasi fungsi otot,

pembekuan darah dan pengeluaran energi seluler. Kalsium diperlukan untuk menjaga keseimbangan pertumbuhan tulang yang kebutuhannya bergantung pada laju penyerapan seseorang, faktor diet seperti kuantitas protein, vitamin D dan fosfor.

Analisis data RISKESDAS 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15%. Angka Kebutuhan Gizi (AKG). Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dijadikan acuan untuk perbaikan asupan makan yang dianalisis secara individual maupun kelompok. Beberapa zat gizi yang diperlukan anak usia sekolah sesuai AKG dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Kecukupan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019

Kelompok umur	Berat badan	Tinggi badan	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak	KH	Serat	Air
4 - 6 tahun	19	113	1400	25	50	220	20	1450
7 -9 tahun	27	130	1650	40	55	250	23	1650

Sumber : (AKG,2019)

B. Sarapan Pagi

1. Definisi Sarapan Pagi

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut "Breakfast". Kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari.

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari, dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 09.00 pagi. Melalui aktivitas sarapan pagi dapat dikonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 15 – 30% dari energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas (Hanim & Ariyani, 2022).

Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi dalam

pembelajaran. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Putri Yuniarsih, 2021)

Kementerian Kesehatan RI telah memperhatikan betapa pentingnya sarapan pagi bagi setiap orang. Dengan menjadikan “Pembiasaan Sarapan Pagi” menjadi salah satu bagian dari pedoman dalam 10 Pesan Umum Gizi Seimbang yang dikonsumsi sehari-hari. Menurut PGS (Pedoman Gizi Seimbang), ada beberapa pedoman yang baik untuk anak-anak yaitu :

- a. Sebagai pedoman untuk hidup yang bergizi dan sehat.
- b. Membiasakan makan ikan dan sumber protein lain.
- c. Memperbanyak makan sayur dan buah yang cukup.
- d. Membiasakan membawa makanan dan air dari rumah.
- e. Membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, jajanan manis, asin dan berlemak.
- f. Membiasakan menggosok gigi minimal dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur.

2. Manfaat Sarapan Pagi

Menurut Brown et al sarapan pagi memberi manfaat berupa kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik, memiliki kemampuan membaca, berhitung dan skor kemampuan bahasa dan logika lebih baik; anak jarang sakit, pusing, sakit telinga dan sakit perut; serta memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik. Hal ini didukung oleh berbagai hasil penelitian yang telah membuktikan manfaat dari sarapan pagi seperti memiliki daya konsentrasi lebih tinggi, lebih gesit dan aktif dalam beraktivitas, lebih sehat dan tidak lemas sehingga tidak mudah terkena penyakit (Hanim & Ariyani, 2022).

Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar lebih baik. Manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan

antara lain memberi energi untuk otak, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stress. Alasan yang membuat makanan menjadi bermanfaat adalah ketika tubuh tidak mendapatkan asupan makanan sejak malam (10-12 jam) gula darah akan menurun. Sarapan membantu meningkatkan asupan gula menjadi stabil sehingga dapat memperbaiki suasana hati serta menyediakan energi yang diperlukan oleh tubuh (Mustikowati et al., 2022).

3. Jenis – Jenis Sarapan Pagi

Berdasarkan penelitian Hardiansyah dan Aries (2017) makanan sarapan pagi yang disukai anak sekolah meliputi :

- a. Nasi putih
- b. Telur ceplok
- c. Telur dadar
- d. Tempe goreng
- e. Tahu goreng
- f. Sayur bening
- g. Sayur tumis
- h. Ikan goreng
- i. Mie instan
- j. Nasi goreng
- k. Roti tawar

Minuman untuk sarapan yang disukai anak sekolah meliputi :

- a. Air putih
- b. Teh manis
- c. Susu Kental Manis
- d. Susu instan
- e. Air teh

4. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan

status gizi anak (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. Dalam meta analisisnya menyimpulkan bahwa melewatkan sarapan merupakan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dengan gizi lebih dan cenderung berhubungan dengan pola makan yang salah serta aktivitas fisik yang rendah. Anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap keseimbangan energi positif dan peningkatan berat badan. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar (Hartini et al., 2017).

5. Faktor Anak Tidak Sarapan Pagi

Hal yang dapat menyebabkan anak tidak sarapan pagi atau melewatkan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah salah satunya dikarenakan tidak tersedianya sarapan di rumah karena orang tua yang tidak sempat menyediakan sarapan pagi karena bekerja. Faktor yang dapat mempengaruhi anak tidak sarapan pagi karena tidak tersedianya sarapan pagi di rumah dan tidak selera makan karena tidak menyukai jenis menu yang telah disediakan serta juga terlambat bangun. Ketersediaan sarapan salah satunya dipengaruhi oleh pekerjaan ibu karena biasanya ibu yang menyediakan sarapan di rumah (Rahmawati, 2017)

C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah diantaranya yaitu :

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan. Dalam penelitian lain sebelumnya pada pengaruh jenis kelamin terdapat preferensi anak terhadap makanan ditemukan bahwa jenis kelamin anak justru memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan mereka, anak laki-laki cenderung tidak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sebaliknya anak-anak perempuan lebih banyak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sehingga kebiasaan makan pada anak laki-laki cenderung lebih buruk daripada kebiasaan makan pada anak perempuan. Tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan kebiasaan makan anak disebabkan karena anak meskipun anak laki-laki dan perempuan memiliki preferensi makanan yang berbeda, orang tua mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi, sehingga mereka masih dapat memberikan pendidikan kepada anak supaya memiliki kebiasaan makan yang baik (Syahroni et al., 2021)

2. Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah, merupakan hal yang sangat penting dalam memfasilitasi, mendukung anak agar terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap pagi untuk sarapan pagi anak, hal ini secara psikologis akan membentuk pola makan sehat anak. (Hanim & Ariyani, 2022). Ketersediaan sarapan dirumah dengan penyajian yang menarik dipagi hari yang disiapkan oleh ibu atau keluarga lainnya dirumah untuk melengkapi keperluan zat gizi yang meliputi zat pengatur, zat pembangun, zat tenaga. Ibu menyediakan sarapan untuk seluruh anggota keluarga. Perasaan cinta orang tua terhadap anak dalam pembentukan

kebiasaan makan dapat diwujudkan dengan menyediakan waktu untuk mendampingi anak pada saat makan. Pendampingan pada saat sarapan merupakan wujud nyata dari sikap cinta orang tua terhadap anaknya. Peneliti Degeling mengungkapkan bahwa kebiasaan makan bersama dengan keluarga secara teratur berhubungan dengan perkembangan psikologis yang positif bagi anak, anak merasa nyaman dan mampu memperbaiki nafsu makannya (Pada & Usia, 2022).

Ketersediaan sarapan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor pekerjaan ibu, umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan keluarga terutama sarapan di pagi hari, dari pada ibu yang bekerja biasanya sangat sibuk dipagi hari untuk menyiapkan keperluannya pekerjaan sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal (Labu & Selatan, 2018)

3. Uang Saku

Jika anak tidak sempat untuk sarapan di sekolah maka biasanya beberapa orangtua membawa bekal untuk dimakan di sekolah atau jajan disekolah dipagi hari sebagai pengganti tidak sempat sarapan dirumah (Labu & Selatan, 2018). Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Desi et al., 2018).

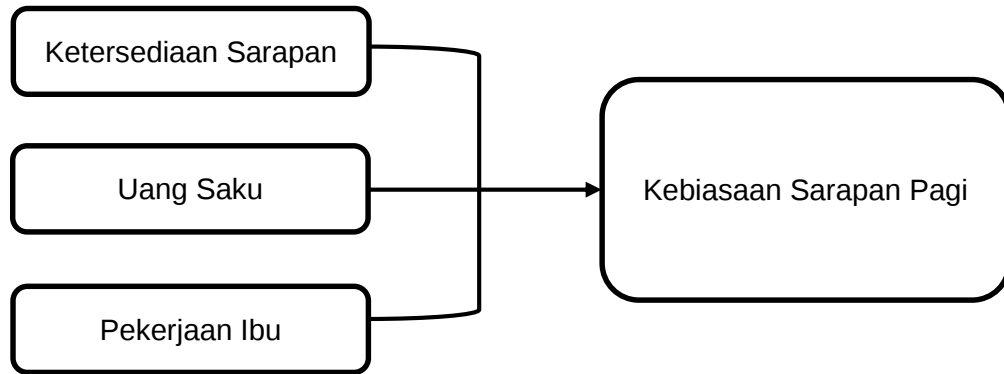
4. Pekerjaan Ibu

Keluarga dengan hanya satu orang yang memiliki pekerjaan, dalam hal ini ibu tidak memiliki pekerjaan akan memiliki penghasilan yang lebih sedikit dibandingkan keluarga dengan ibu yang bekerja. Namun disisi lain keluarga tersebut memiliki kelebihan tersendiri dimana ibu lebih banyak memiliki waktu luang untuk lebih memperhatikan anak-anaknya. Pekerjaan Ibu tidak memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan anak diakibatkan karena walaupun sebagian waktu ibu dihabiskan untuk bekerja, ibu masih dapat meluangkan waktu untuk memberikan perhatian terhadap makanan anak. Seperti menyiapkan sarapan dan bekal makan siang sebelum berangkat kerja, menyiapkan makanan dirumah dan sebagainya, sehingga makanan yang dikonsumsi anak tetap dapat memenuhi kecukupan gizi seimbang mereka (Syahroni et al., 2021). Seorang ibu yang pendidikannya tinggi dan pengetahuannya baik diharapkan dapat memotivasi anak untuk sarapan pagi dan menyiapkan sarapan pagi yang cukup mengandung energi dan protein serta zat gizi lainnya (Aghadiati, 2019).

5. Dorongan Keluarga

Adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak yang diajak dan diharuskan untuk sarapan oleh orang tuanya akan menjadi lebih sering sarapan dibandingkan dengan anak yang tidak diajak atau diharuskan oleh orang tua mereka untuk sarapan. Pada saat anak diharuskan sarapan mau tidak mau anak akan sarapan yang nantinya akan menimbulkan kebiasaan bagi anak dalam melakukan sarapan. Pada penelitian ini diketahui bahwa informan yang sering sarapan juga sering diajak orang tua dan dipaksa untuk sarapan, sedangkan informan yang jarang sarapan juga pernah dinasehati oleh orang tua untuk sarapan, tapi orang tua mereka akan membiarkan saja jika mereka tetap tidak mau sarapan

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

E. Defenisi Operasional

Table 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat	Skala pengukuran
1	Kebiasaan Sarapan	Kebiasaan makan pagi setiap hari dirumah atau disekolah yang dilakukan oleh anak sekolah untuk memenuhi kebutuhan dalam melakukan aktivitas yang dilihat selama 1 minggu terakhir dalam bentuk wawancara dan kuesioner. Dikategorikan menurut Banun Lentini (2014) menjadi : 1)Selalu : apabila responden $\geq 6x$ dalam seminggu selalu sarapan pagi 2)Jarang : apabila responden $< 6x$ dalam seminggu jarang sarapan pagi	Kuesioner	Ordinal
2.	Ketersediaan sarapan	Makanan/minuman yang tersedia dirumah untuk dikonsumsi pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Dikategorikan menurut Nur Intania Sofianita (2015) menjadi : 1) Selalu tersedia : apabila sarapan dirumah tersedia setiap hari. 2) Jarang tersedia : apabila sarapan dirumah jarang tersedia setiap hari.	Kuesioner	Ordinal
3.	Uang Saku	Jumlah uang yang diberikan oleh orang tua kepada anak untuk memenuhi kebutuhan selama disekolah. Dikategorikan menurut Kristianto, dkk (2013) menjadi : 1) Besar : $> \text{Rp}5.000$	Kuesioner	Rasio

		2) Kecil : $\leq$ Rp 5.000		
4.	Pekerjaan Ibu	Aktivitas yang dilakukan oleh ibu untuk membantu ekonomi keluarga. Dikategorikan menurut Yulia Octaviani (2020) menjadi : 1)Bekerja : Pengawai swasta, PNS, Wiraswasta 2)Tidak bekerja : Ibu Rumah Tangga	Kuesioner	Ordinal

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SDN 101878 kanan I, di jalan Sultan Serdang, Desa buntu, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Waktu Penelitian pada tanggal 16 Mei – 25 Mei 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode survei dengan rancangan penelitian *crossectional* yaitu pengumpulan variabel independent (faktor- faktor yang berhubungan) dan variabel dependen (kebiasaan sarapan) sekaligus pada waktu sesaat. Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada siswa/siswi, penilaian dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuisioner.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas I (Satu) - VI (enam) di UPT SDN 101878 kanan 1 di kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Jalan Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar, yaitu sebanyak 205 siswa-siswi.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini sebagian dari siswa kelas IV (Empat) - V (Lima) di UPT SDN 101878 kanan I di kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Jalan Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar, yaitu sebanyak 85 siswa-siswi. Dimana besarnya sampel didapat berdasarkan jumlah populasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010) :

Rumus :

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

Keterangan : n = besarnya sampel

N = besarnya populasi

d = presisi 0,1 (10%)

Berdasarkan rumus diatas maka besar sampel yang akan diperoleh dari 85 populasi adalah:

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

$$n = \frac{85}{1 + 85 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{85}{1 + 85 (0,01)}$$

$$n = \frac{85}{1 + 0,85}$$

$$n = \frac{85}{1,85}$$

n = 45,9 dibulatkan menjadi 46 siswa

Berdasarkan perhitungan diatas maka jumlah siswa/i yang didapatkan berjumlah 46 siswa/siswi. Pengambilan sampel dengan metode Random Sampling dengan teknik Acak Sederhana Pengambilan sampel harus memiliki kriteria inklusif :

- Bersedia menjadi sampel penelitian
- Siswa/i kelas IV (empat) - V (lima) di UPT SDN 101878 Kanan I
- Dapat diajak berkomunikasi dengan baik

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer dalam penelitian ini adalah Identitas sampel, data kebiasaan sarapan, data ketersediaan sarapan, data uang saku, dan data pekerjaan ibu.

b. Data sekunder

Data sekunder dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara dengan pihak sekolah mengenai gambaran sekolah.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Data primer

Adapun cara pengumpulan data yang dilakukan yaitu :

- 1) Data identitas sampel dikumpulkan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kuesioner
- 2) Data kebiasaan sarapan dikumpulkan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kuesioner
- 3) Data ketersediaan sarapan dikumpulkan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kuesioner
- 4) Data uang saku dikumpulkan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kuesioner
- 5) Data pekerjaan ibu dikumpulkan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kuesioner

b. Data sekunder

Data dikumpulkan berdasarkan informasi yang telah diberikan oleh pihak sekolah mengenai gambaran sekolah.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data identitas sampel

Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan program komputer dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Memeriksa kelengkapan data
- 2) Memberikan kode sesuai dengan karakteristik data identitas
- 3) Mengentri data ke dalam program computer SPSS
- 4) Data seperti umur, jenis kelamin, ditabulasi sesuai kategori

b. Data kebiasaan sarapan

Data kebiasaan sarapan dapat diolah dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Data kebiasaan sarapan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner
- 2) Nilai kebiasaan sarapan kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan menurut Banun Lentini (2014) menjadi :

a)Selalu : Apabila responden ≥ 6 x /dlm seminggu selalu sarapan pagi

b)Jarang : Apabila responden < 6 x /seminggu jarang sarapan pagi

c. Data ketersediaan sarapan

Data ketersediaan sarapan dapat diolah dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Data ketersediaan sarapan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner
- 2) Nilai ketersediaan sarapan kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan menurut Nur Intania Sofianita (2015) menjadi :

a)Selalu Tersedia : Apabila sarapan dirumah tersedia setiap hari

b)Jarang tersedia : Apabila sarapan dirumah jarang tersedia setiap hari

d. Data uang saku

Data uang saku dapat diolah dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Data uang saku dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner
- 2) Rata – rata nilai uang saku kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan menurut Kristianto, dkk (2013) menjadi :

a)Besar: $> \text{Rp}5.000$

b)Kecil: $\leq \text{Rp } 5.000$

e. Data Pekerjaan Ibu

Data pekerjaan ibu dapat diolah dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Data pekerjaan ibu dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner
- 2) Nilai pekerjaan ibu kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan menurut Yulia Octaviani (2020) menjadi :
 - a)Bekerja : Pengawai swasta, PNS, Wiraswasta
 - b)Tidak bekerja : Ibu Rumah Tangga

2. Analisis data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi distribusi. Analisa ini menghasilkan distribusi presentasi dari masing – masing variabel yang dianalisa yaitu umur, jenis kelamin, kebiasaan sarapan, ketersediaan sarapan, uang saku dan pekerjaan ibu pada siswa/siswi.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan mengetahui interaksi variabel yaitu hubungan tiap variabel independent dan variabel dependent yang disajikan dalam tabel silang yang diuji melalui uji statistic *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Uji statistic ini menggunakan alat bantu computer

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A, Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDN 101878 Kanan I merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD Negeri yang berada di Jln. Batang Kuis, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Pada tahun 2016 sekolah ini resmi ter-Akreditasi B dengan menerapkan kurikulum Pendidikan 2013.

SDN 101878 Kanan I ini berada di Pedesaan yang berdiri pada tahun 1920 dengan nama Ambachtschool yang dulunya milik Deli Maatschappij, perusahaan Belanda dibidang Perkebunan Tembakau tertua di Sumatera. Keunikan SD tersebut bukan hanya dari kokohnya Gedung tetapi juga nilai sejarah yang melekat disana. Kini nama Ambachtschool sudah berubah menjadi SD Negeri 101878 Kanan I. Pada tanggal 14 Februari 2018 SK izin pendirian dikeluarkan dengan bangunan sekolah bukan milik sendiri. Luas bangunan 910 m² dan lokasi sekolah 4676 m². Jarak sekolah ke pusat kecamatan yaitu 1 km. Jumlah ketenagaan di SDN 101878 terdapat 1 orang kepala sekolah, 15 orang guru dan 1 orang tata usaha. Secara geografis wilayah SDN101878 Kanan I berbatasan dengan:

- Sebelah utara : Berbatasan dengan jalan siswa
- Sebelah timur : Berbatasan dengan desa Batang Kuis
- Sebelah selatan: Berbatasan dengan Kantor desa Buntu Bedimbar
- Sebelah barat: Berbatasan dengan SDN 101880

SDN 101878 Kanan I memiliki akreditasi B dengan menggunakan kurikulum 2013. SDN ini juga memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap diantaranya yaitu Ruangan kelas yang memiliki 8 kelas, Ruang perpustakaan, Ruang laboratorium, Ruang Praktik, Ruang Guru, Ruang ibadah, Ruang UKS, Ruang Toilet, Ruang gudang, Ruang Sirkulasi, Ruang TU, Ruang konseling, Ruang OSIS dan Tempat bermain/Olahraga.

B. Karakteristik Responden

Karakteristik yang dimasukkan dalam penelitian ini terdapat 3 karakteristik yaitu umur, jenis kelamin, dan kelas. Rincian karakteristik responden tersebut adalah sebagai berikut :

a. Umur

Umur merupakan waktu hidup seseorang yang dapat diukur mulai sejak lahir hingga sekarang dengan skala waktu, bulan, dan tahun. Pada penelitian ini dijadikan sampel 9-12 Tahun. Distribusi sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada table 3.

Table 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
9 Tahun	3	6,5
10 Tahun	24	52,2
11 Tahun	18	39,1
12 Tahun	1	2,2
Total	46	100,0

Berdasarkan tabel 3. Diatas dapat dilihat bahwa kategori umur anak sekolah di SDN 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar Kelas IV (Empat) – V (Lima) paling banyak terdapat pada umur 10 Tahun yaitu sebanyak 24 siswa/i (52,2%), sedangkan yang paling sedikit berada pada umur 12 tahun yaitu sebanyak 1 siswa/i (2,2%)

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan secara biologis antara laki – laki dengan perempuan sejak seseorang dilahirkan. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.

Table 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	22	47,8
Perempuan	24	52,2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 4. Diatas menunjukan bahwa kategori berdasarkan jenis kelamin anak sekolah di SDN 101878 Kanan I Desa

Buntu Bedimbar Kelas IV (Empat) – V (Lima) yang berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 22 siswa/i (47,8%), sedangkan perempuan sebanyak 24 siswa (52,2%).

c. Tingkat Kelas

Berdasarkan penelitian, maka diperoleh frekuensi berdasarkan tingkat kelas. Distribusi sampel berdasarkan tingkat kelas dapat dilihat pada tabel 5.

Table 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
IV	21	45,7
V	25	54,3
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 5. Diatas menunjukkan Kelas, yang jumlah siswa terbanyak merupakan siswa kelas Kelas V (Lima) yaitu sebanyak 25 siswa/i (54,3), sedangkan dengan jumlah siswa sedikit merupakan siswa kelas IV (Empat) yaitu sebanyak 21 siswa/i (45,7%).

C. Hasil Penelitian

a. Kebiasaan Sarapan

Table 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	n	%
Selalu	38	82,6
Jarang	8	17,4
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 6. Diatas menunjukkan bahwa kategori kebiasaan sarapan yaitu, jarang dengan jumlah 8 siswa/i (17,5%). 3 siswa yang memiliki alasan tidak suka sarapan pagi, 4 siswa yang memiliki alasan malas sarapan dan 1 siswa yang memiliki kategori jarang sarapan yaitu dengan alasan sarapan belum tersedia pada pagi hari.

Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi. Dari penyebab-penyebab tidak

sarapan pagi, sebagian besar adalah menurunnya hasil belajar siswa dan kekurangan gizi. Anak usia sekolah yang tidak terbiasa sarapan pagi harus dibiasakan sarapan pagi setiap hari agar pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah anak akan menerima pelajaran tersebut dengan baik dan meningkatkan asupan gizi pada anak usia sekolah (Eni, 2017).

- Jenis Sarapan Pagi

Table 7. Distribusi Frekuensi I Berdasarkan Jenis Sarapan Pagi

Jenis Sarapan	n	%
Makanan Lengkap : Nasi, sayur dan lauk	39	84,8
Makanan Tidak Lengkap : Kue – kue ringan	2	4,3
Aneka Roti	3	6,5
Gorengan	1	2,2
Hanya Minuman	1	2,2
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 7. Diatas menunjukkan bahwa kategori berdasarkan jenis sarapan pagi yaitu Gorengan dengan jumlah 1 siswa/i (2,2%), dan hanya minuman dengan jumlah 1 siswa/i (2,2%) .

Kebiasaan mengkonsumsi jajanan pagi hari seperti gorengan atau jajanan lainnya dapat mengakibatkan status gizi kurus (wasting) karena kebanyakan jajanan yang sering di konsumsi anak sekolah sangat rendah zat gizinya sehingga dari segi kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizi anak tersebut (Mujahidah,2021).

Sarapan yang baik itu terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah - buahan dan minuman. Kecenderungan siswa yang sering mengkonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah di Indonesia, yakni sebanyak 28,5% anak usia sekolah (6-12 tahun) mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka dengan lauk

yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya (Cahaya Gemily et al., 2017).

- Jenis Minuman Sarapan Pagi

Table 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Minuman Sarapan Pagi

Jenis Minuman	n	%
Air putih	33	71,7
Teh Manis	8	17,4
Susu Kental Manis	3	6,5
Susu instan	2	4,3
Air teh	0	0
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 8. Diatas menunjukkan bahwa kategori berdasarkan jenis minuman sarapan pagi yaitu Minum susu instan dengan jumlah 2 siswa/i (4,3%).

Analisis Data Riskesdas (2010) yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (teh, air dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% Angka Kebutuhan Gizi) (Haniefan & Nurkhopipah, 2023)

b. Ketersediaan Sarapan

Table 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan Sarapan	n	%
Selalu Tersedia	32	69,6
Jarang Tersedia	14	30,4
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 9. Diatas menunjukkan kategori berdasarkan ketersediaan sarapan yaitu Jarang Tersedia sebanyak 14 siswa/i (30,4%). 7 siswa/i memiliki alasan jarang tersedia sarapan dirumah dikarenakan orangtua yang bekerja setiap hari sehingga kadang lupa untuk menyiapkan sarapan pada pagi hari sedangkan 7 siswa/i memiliki alasan

jarang tersedia sarapan dirumah dikarenakan orangtua yang tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga yang terkadang malas masak dan bangun terlalu kesiangan sehingga tidak sempat untuk memasak sarapan pagi.

Ketersediaan makanan sarapan di rumah sangatlah penting karena merupakan merupakan faktor yang sangat mendukung dan mensupport anak untuk terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap hari, khususnya makanan sarapan tentu si anak faktor psikologis yang akan memberikan pengaruh dalam membentuk pola makan yang sehat pada anak (Meriska et al., 2018).

Hasil penelitian diketahui ketersediaan sarapan dirumah pada siswa SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat yang masih kurang menunjukkan tidak tersedianya sarapan dirumah yang disediakan oleh ibu dan kualitas makanan yang tidak berganti-ganti atau tidak bervariasi dikarenakan ketersediaan sumber daya yang disebabkan rata-rata pendidikan ibu rendah dan pekerjaan ibu hanya sebatas IRT sehingga menjadi alasan besar kecilnya pendapatan yang mempengaruhi tersedianya bahan pangan dirumah.

c. Uang Saku

Table 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Uang Saku

Uang Saku	n	%
Besar	10	21,7
Kecil	36	78,3
Total	46	100

Berdasarkan tabel 10. Diatas menunjukkan kategori berdasarkan uang saku yaitu Besar uang saku sebanyak 10 siswa/l (21,7%). 5 siswa/l yang memiliki uang saku besar diketahui karena anak tersebut tidak sarapan dari rumah jadi orangtua memberi uang saku lebih agar anak tersebut membeli sarapan dikantin sekolah sedangkan 5 siswa/l yang memiliki uang saku besar karena untuk membeli kebutuhan sekolah lainnya.

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli

terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Desi et al., 2018).

d. Pekerjaan Ibu

Table 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	n	%
Bekerja	17	37,0
Tidak Bekerja	29	63,0
Total	46	100

Berdasarkan tabel 11. Diatas menunjukkan kategori berdasarkan pekerjaan ibu yaitu Bekerja dengan jumlah 17 siswa/i (37,0%). Siswa/i yang memiliki ibu bekerja cenderung jarang untuk menyiapkan sarapan pada pagi hari dan ada juga sebagian ibu yang bekerja selalu menyempatkan waktu untuk menyediakan sarapan dirumah.

Hasil penelitian yang dilakukan pada anak sekolah di Pondok Labu yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh ketersediaan sarapan yang juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu. Pekerjaan ibu akan mempengaruhi dalam ketersediaan sarapan di pagi hari. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari cenderung tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anak di pagi hari sehingga akan mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Namun, pada hasil wawancara mendalam ditemukan bahwa sebagian besar ibu menyediakan sarapan tiap pagi, baik ibu yang bekerja

maupun tidak bekerja. Akan tetapi pada ibu yang bekerja dan sarapan pagi selalu tersedia, anak tetap tidak sarapan dengan berbagai alasan (Syiliga, 2017).

e. Kategori Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Melakukan Sarapan Pagi

Table 12. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Ketersediaan Sarapan

Kategori ketersediaan sarapan pagi	kebiasaan sarapan				Total		P
	Selalu		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	0,006
Selalu tersedia	30	65,2	2	4,4	32	69,6	
Jarang tersedia	8	17,4	6	13,0	14	30,4	
Total	38	82,6	8	17,4	46	100,0	

Berdasarkan tabel 12. Diatas menunjukkan ketersediaan sarapan berdasarkan kebiasaan sarapan yaitu kategori ketersediaan sarapan pagi selalu tersedia dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 30 siswa/i (65,2%), dan dan kategori ketersediaan sarapan pagi selalu tersedia dengan kebiasaan sarapan jarang sebanyak 2 siswa/i (4,4%) . Kategori ketersediaan sarapan pagi jarang tersedia dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 8 siswa/i (17,4) dan kategori ketersediaan sarapan jarang tersedia dengan kebiasaan jarang sebanyak 6 siswa/i (13,0).

Kategori ketersediaan sarapan pagi jarang tersedia dengan kebiasaan sarapan selalu yaitu 8 siswa/i (17,3) menyimpulkan bahwa ibu yang malas masak sehingga tidak menyediakan sarapan dirumah, akibatnya anak tidak sarapan dari rumah. Ada juga ibu yang selalu monoton dan tidak pandai berkreasi makanan untuk menyediakan sarapan dirumah sehingga anak cepat bosan dengan menu yang selalu sama, akibatnya anak lebih sering sarapan dikantin sekolah dan memakan makanan cepat saji.

Kategori ketersediaan sarapan pagi selalu tersedia dengan kebiasaan sarapan jarang yaitu 2 siswa/i (4,3) menyimpulkan bahwa sarapan dirumah selalu ada tetapi anak kadang selera untuk sarapan sampai sarapan mau terabaikan, terkadang juga terlalu buru - buru

kesekolah sehingga membuat anak lupa sarapan dirumah.

Ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah, merupakan hal yang sangat penting dalam memfasilitasi, mendukung anak agar terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap pagi untuk sarapan pagi anak, hal ini secara psikologis akan membentuk pola makan sehat anak. (Hanim & Ariyani, 2022).

Dari penelitian ini telah dilakukan, dapat dilihat hubungan ketersediaan sarapan pagi dengan kebiasaan sarapan, dinyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi square test* didapatkan $p\ 0,006 < \alpha\ (0,05)$ maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya Ada Hubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan di UPT SDN Kanan I Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa.

Penelitian Artiningrum (2018) menyatakan bahwasanya ada hubungan yang signifikan dalam ketersediaan sarapan terhadap kebiasaan sarapan pada siswa. Ketersediaan sarapan dirumah adalah ada atau tidaknya makanan dipagi hari yang disiapkan oleh ibu atau keluarga lainnya dirumah untuk melengkapi keperluan zat gizi yang meliputi zat pengatur, zat pembangun, zat tenaga. Rata-rata pada Indonesia siswa yang melewatkan makan pagi diakibatkan tak tersedianya jenis pangan dirumah, daftar pangan yang bervariasi & enggan tertariknya jenis makanan.

F. Kategori Besar Uang Saku dengan Kebiasaan Sarapan Pagi

Table 13. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Uang Saku

Kategori Uang Saku	Kebiasaan sarapan				Total		P
	Selalu		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	0,007
Besar	5	10,9	5	10,9	10	21,8	
Kecil	33	71,7	3	6,5	36	78,2	
Total	38	82,6	8	17,4	46	100,0	

Berdasarkan tabel 13. Diatas menunjukkan besar uang saku dengan kebiasaan sarapan yaitu kategori Uang Saku Besar dengan

kebiasaan sarapan selalu sebanyak 5 siswa/i (50,0%), dan Uang saku besar dengan kebiasaan jarang sebanyak 5 siswa/i (10,8). Kategori Uang Saku Kecil dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 33 siswa/i (71,7%), dan Uang saku kecil dengan kebiasaan jarang sebanyak 3 siswa/i (6,5%).

Kategori uang saku besar dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 5 siswa/i (10,9) menyimpulkan bahwa anak selalu sarapan dari rumah tetapi orangtua memberi uang saku besar dikarenakan karna keinginan orangtua sendiri atau uang besar bisa untuk membeli kebutuhan anak pada saat disekolah.

Kategori uang saku kecil dengan kebiasaan sarapan jarang sebanyak 3 siswa/i (6,5) menyimpulkan bahwa anak lebih suka jajan dikantin dibanding sarapan dari rumah.

Dari penelitian ini telah dilakukan, dapat dilihat hubungan uang saku dengan kebiasaan sarapan, dinyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *uji Chi square test* didapatkan $p\ 0,007 < \alpha\ (0,05)$ maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya Ada Hubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan di UPT SDN Kanan I Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa.

Pernyataan uang saku dengan kebiasaan sarapan dikuatkan oleh penelitian Kirana (2017) menunjukkan bahwa uang saku dengan nominal besar atau kecil tidak mengharuskan anak dalam membeli makanan yang dikonsumsi secara sendirian sebaliknya anak akan mengkonsumsi bersama-sama dengan teman sebayanya yang belum tentu mencukupi kebutuhan energy dan zat gizi yang terkandung. Menurut hasil tanya jawab dan pengamatan penelitian siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi dirumah dan jarang membeli jajanan disekolah. Hal ini bisa diasumsikan bahwa uang saku dengan nominal besar atau kecil tidak seluruhnya dipakai untuk membeli jajanan disekolah, melainkan mereka mengalokasikan uang sakunya tersebut setengahnya dipakai untuk

menabung di sekolah yang dikelola oleh guru wali kelasnya masing-masing sehingga tidak memiliki hubungan antar uang saku terhadap kebiasaan sarapan (Syahroni et al., 2021)

g. Kategori pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan

Table 14. Distribusi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Kategori pekerjaan ibu	Kebiasaan sarapan				Total		P
	Selalu		Jarang		n	%	
	n	%	n	%			
Bekerja	11	23,9	6	13,0	17	36,9	0,038
Tidak bekerja	27	58,7	2	4,4	29	63,1	
Total	38	82,6	8	17,4	46	100,0	

Berdasarkan tabel 14. Diatas menunjukkan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan yaitu kategori Pekerjaan Ibu kategori bekerja dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 11 siswa/i (23,9%), dan Pekerjaan Ibu kategori bekerja dengan kebiasaan jarang sebanyak 6 siswa/i (13,0%). Pekerjaan ibu kategori tidak bekerja dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 27 siswa/i (58,6%), dan Pekerjaan ibu kategori tidak bekerja dengan kebiasaan jarang sebanyak 2 siswa/i (4,3%).

Kategori pekerjaan ibu bekerja dengan kebiasaan sarapan selalu sebanyak 11 siswa/i (23,9) menyimpulkan bahwa ibu yang sibuk bekerja terkadang lupa untuk memasak sarapan untuk anak, ada juga ibu yang tidak sempat untuk menyediakan sarapan dikarenakan terlalu capek dari semalaman kerja sehingga membuat ibu malas masak dan membeli sarapan dari luar agar praktis.

Kategori pekerjaan ibu tidak bekerja dengan kebiasaan sarapan jarang sebanyak 2 siswa/i (4,4) menyimpulkan bahwa ibu yang bangun kesiangan sehingga tidak sempat untuk membuatkan sarapan.

Dari penelitian ini telah dilakukan, dapat dilihat hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan, dinyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *uji Chi square test* didapatkan $p\ 0,038 < \alpha$

(0,05) maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya Ada Hubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan di UPT SDN Kanan I Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa.

Penelitian dari Yunawati (2015) menyebutkan bahwasanya pekerjaan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan sarapan anak sekolah. Dalam demikian diakibatkan ibu yang tidak bekerja (IRT) memperoleh waktu luang ketika menyediakan pilihan makanan kepada anak sekolah, hingga anak bisa sarapan dalam seksama & tak tergesa-gesa. Hasil penelitian diketahui alasan ibu tidak bekerja dikarenakan pendidikan ibu yang cenderung lebih banyak pendidikan terakhir tamat sekolah dasar (SD) yang sulit bekerja untuk mendapatkan informasi terkait dunia pekerjaan dan sebagian besar ibu dengan status pekerjaan sebagai IRT (IRT) lebih fokus mengurus rumah tangga karena mereka merasa bahwa yang lebih pantas untuk mencari nafkah itu adalah suami karena suami merupakan kepala rumah tangga (Cahaya Gemily et al., 2017)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan sarapan anak sekolah dengan kategori jarang dengan jumlah 8 siswa/i (17,5%).
2. Ketersediaan sarapan anak sekolah dengan kategori jarang tersedia dengan jumlah 14 siswa/i (30,4%).
3. Uang saku anak sekolah dengan kategori besar uang saku adalah 10 siswa/i (21,7%).
4. Pekerjaan ibu anak sekolah dengan kategori bekerja adalah 17 siswa/i (37,0%).
5. Ada hubungan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan pada anak sekolah di UPT SDN Kanan I Desa Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung Morawa $p\ 0,006 < \alpha\ (0,05)$.
6. Ada hubungan antara besar uang saku dengan kebiasaan sarapan pada anak sekolah di UPT SDN Kanan I Desa Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung Morawa $p\ 0,007 < \alpha\ (0,05)$.
7. Ada hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan pada anak sekolah di UPT SDN Kanan I Desa Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung Morawa $p\ 0,038 < \alpha\ (0,05)$.

B. Saran

1. Kepada siswa dan siswi diharapkan selalu sarapan setiap pagi ke sekolah agar dapat berkonsentrasi pada saat belajar di sekolah.
2. Kepada siswa dan siswi diharapkan untuk mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna agar tubuh tetap sehat dan kuat.
3. Kepada pihak sekolah perlu memerhatikan siswa yang jarang sarapan ke sekolah terutama lebih mengkonsumsi makanan jajanan pada pagi hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghadiati, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 10(2), 56–62. <https://doi.org/10.32695/jkt.v10i2.46>
- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Aryadi, I. P. H., Ariawati, K., & Suwarba, I. G. N. M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Memori pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kota Denpasar. *Media Penelitian Dan pengembangankesehatan*, 29(3), 197–204. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i3.1536>
- Badriyah, M. (2011). Pengaruh Status Gizi Terhadap Gaya Belajar Anak Usia Sekolah. July, 1–7.
- Cahaya Gemily, S., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 247–256.
- Desi, D., Suaebah, S., & Dwi Astuti, W. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan Di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), 103. <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>
- Hanim, B., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi. *journalhomepage:Http://Jurnal.Poltekkesmamuju.Ac.Id/Index.Php/B*, 3, 28–35.
- Hartini, S., Asih, M., Nuraeni, A., & Iatiqomah, D. A. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. 215–222.
- Haniefan, D., & Nurkhopipah, A. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan e-ISSN: xxx xxx xxx p-ISSN:27472191 Vol. 3 No. 2 Januari 2023*. 3(2), 6–12.
- Labu, D. I. P., & Selatan, J. (2015). Peran pengetahuan gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan anak-anak sekolah dasar negeri. 10(1), 57–62.
- Meriska, I., Pramudho, K., & Murwanto, B. (2014). Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 90–97. <http://poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/index.php/JK/article/view/72>
- Mustikowati, t., tina rukmana, h., nuraini karim, u., rahmawati, a., studi keperawatan, p., & mustikowati program studi keperawatan, t. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri sukawera relationship of breakfast habits towards concentration of children's learning at school-age children in public elementary school sukawera. *Journal of nursing and midwifery sciences*, 1(1), 8–12. <https://journal.binawan.ac.id/jn>

- Noviyanti, r. D., & kusudaryati, d. P. D. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa sd muhammadiyah program khusus surakarta the relationship between breakfast habits and nutritional status of students. *Urecol*, 1(1), 272–277.
- Pada, S., & Usia, A. (2022). Peran orang tua dalam membiasakan sarapan pagi meningkatkan status gizi dan menurunkan angka kejadian sakit pada anak usia sekolah. 14, 219–228.
- Putri Yuniarsih, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448–1459. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.261>
- Rani, R. M. (2019). Hubungan Pengetahuan, Variasi Menu, Keterpaparan Informasi dan Dukngan Orang Tua dengan Minat Sarapan Pagi pada Siswa Kelas IV di SD Rujukan 11 Lubuk Buaya Tahun 2019. 2(1), 1–68.
- Rahmawati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 168–174.
- Rosyidah, Z., Ririn Andrias, D., & Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan, D. (2013). *Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar*. 1–6.
- S, v. N. (2022). *Perilaku anak usia sekolah dasar sebagai dampak pandemi covid-19*. 14, 39–46.
- Syahroni, m. H. A., astuti, n., indrawati, v., & ismawati, r. (2021). Faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal tata boga*, 10(1), 12–22.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Lubuk Pakam, 16 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0849 /2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SD Negeri 101878

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SD Negeri 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Monica Bleszynski S	P01031120027	Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak sekolah Dasar di UPT SDN 101878 Kanan I Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.
2	Gloria Sepriandi Saragih	P01031120094	Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Stunting pada Anak SD di UPT SDN 101878 Kanan I Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001



Lampiran 2. MASTER TABEL

Master Tabel Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar di UPT SDN 101878

Kanan I Buntu Bedimbar di Kecamatan Tanjung Morawa

N O	NAMA	JK	KLS	U	TGL LAHIR	KEBIASAAN SARAPAN	KATEGORI KEBIASAAN SARAPAN	JENIS SARAPAN	JENIS MINUMAN	KETERSEDIAAN SARAPAN	KATEGORI KETERSEDIAAN SARAPAN	UANG SAKU	KATEGORI UANG SAKU	PEKERJAAN IBU	KATEGORI PEKERJAAN IBU
1	MHN	L	4	10	13-Mar-13	3x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp10.000	Besar	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
2	AA	L	4	9	03-Jul-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Buruh	Bekerja
3	DA	P	4	10	14-May-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
4	AZHD	L	4	10	29-Nov-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
5	KAL	P	4	10	26-Aug-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	5x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Catering	Bekerja
6	FN	P	4	10	10-Feb-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Aneka Roti	Susu instan	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp10.000	Besar	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
7	NH	P	4	9	04-May-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Susu Uht	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Wiraswasta	Bekerja
8	RPP	L	4	10	01-Sep-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Kue-kue ringan	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp2.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
9	RR	P	4	10	26-Oct-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
10	MSS	P	4	10	21-May-13	4x seminggu	Jarang Sarapan	Hanya Minuman	Susu Kental Manis	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Petani	Bekerja
11	RA	L	4	10	26-May-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Gorengan	Air putih	5x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
12	NZP	L	4	10	05-Jul-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	5x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Wiraswasta	Bekerja

13	SER	P	4	10	09-Jul-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
14	AA	P	4	10	13-Dec-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp1.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
15	ZHE	L	4	10	01-Feb-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
16	TRF	L	4	10	25-May-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
17	IA	P	4	10	02-Apr-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	6x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
18	AA	P	4	10	13-Nov-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Kue-kue ringan	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Karyawan Walet	Bekerja
19	TS	P	4	10	29-Dec-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
20	NG	L	4	11	12-Dec-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Wiraswasta	Bekerja
21	SR	P	4	9	05-Aug-13	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Buruh	Bekerja
22	SAPL	P	5	11	09-Nov-11	4x seminggu	Jarang Sarapan	Aneka Roti	Teh manis	5x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
23	CAU	P	5	11	18-Mar-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
24	TAP	P	5	11	11-Jun-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Aneka Roti	Teh manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
25	NAL	P	5	11	19-Sep-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp7.000	Besar	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
26	N	P	5	10	26-May-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
27	TS	L	5	10	12-May-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja

28	QO	P	5	11	15-Oct-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
29	OLP	L	5	11	10-Oct-11	2x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	3x seminggu	Jarang tersedia	Rp6.000	Besar	Wiraswasta	Bekerja
30	DM	P	5	11	04-Jun-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp6.000	Besar	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
31	AS	L	5	11	21-Dec-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
32	RFS	L	5	12	24-Apr-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Susu Kental Manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
33	AKN	L	5	11	03-May-11	3x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Wiraswasta	Bekerja
34	R	L	5	11	16-Feb-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
35	MRA	L	5	11	27-Jan-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
36	BP	L	5	10	13-Jul-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
37	P	P	5	11	24-Nov-11	3x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp10.000	Besar	Wiraswasta	Bekerja
38	NGZ	P	5	10	22-Jun-12	4x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp10.000	Besar	Wiraswasta	Bekerja
39	RAS	P	5	11	14-Jan-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	5x seminggu	Jarang tersedia	Rp10.000	Besar	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
40	W	P	5	10	15-Jul-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Teh manis	4x seminggu	Jarang tersedia	Rp5.000	Kecil	Buruh bangunan	Bekerja
41	WRS	P	5	11	22-Nov-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Susu Kental Manis	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp10.000	Besar	Wiraswasta	Bekerja

42	DA	L	5	10	15-Apr-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp3.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
43	DAR	L	5	10	21-Aug-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Baby Sister	Bekerja
44	MDA	L	5	11	06-Dec-11	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Wiraswasta	Bekerja
45	GMKM	L	5	11	19-Jan-12	7x seminggu	Selalu Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp5.000	Kecil	Ibu Rumah Tangga	Tidak Bekerja
46	DNA	L	5	11	07-Jul-11	2x seminggu	Jarang Sarapan	Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur	Air putih	7x seminggu	Selalu tersedia	Rp10.000	Besar	Wiraswasta	Bekerja

Lampiran 3. HASIL SPSS

Output Univariat

1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	47,8	47,8	47,8
	Perempuan	24	52,2	52,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

2. Umur Responden

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	3	6,5	6,5	6,5
	10	24	52,2	52,2	58,7
	11	18	39,1	39,1	97,8
	12	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

3. Kelas Responden

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	21	45,7	45,7	45,7
	5	25	54,3	54,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

4. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	38	82,6	82,6	82,6
	Jarang	8	17,4	17,4	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

5. Jenis Makanan Sarapan

Jenis Sarapan Pagi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Makanan Lengkap :Nasi,sayur dan lauk	39	84,8	84,8	84,8
	Makanan tidak lengkap : Kue-kue ringan	2	4,3	4,3	89,1
	Aneka Roti	3	6,5	6,5	95,7
	Gorengan	1	2,2	2,2	97,8
	Hanya Minuman	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

6. Jenis Minuman Sarapan

Jenis Minuman Sarapan Pagi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Air putih	33	71,7	71,7	71,7
	Teh manis	8	17,4	17,4	89,1
	Susu kental manis	3	6,5	6,5	95,7
	Susu instan	2	4,3	4,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

7. Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan Sarapan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu tersedia	32	69,6	69,6	69,6
	Jarang tersedia	14	30,4	30,4	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

8. Uang Saku

Uang Saku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Besar	10	21,7	21,7	21,7
	Kecil	36	78,3	78,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

9. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	17	37,0	37,0	37,0
	Tidak Bekerja	29	63,0	63,0	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

Output Bivariat

1. Hubungan Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan

Ketersediaan Sarapan * Kebiasaan Sarapan Crosstabulation					
			Kebiasaan Sarapan		
			Selalu	Jarang	Total
Ketersediaan Sarapan	Selalu tersedia	Count	30	2	32
		Expected Count	26,4	5,6	32,0
		% within Ketersediaan Sarapan	93,8%	6,3%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	78,9%	25,0%	69,6%
		% of Total	65,2%	4,3%	69,6%
	Jarang tersedia	Count	8	6	14
		Expected Count	11,6	2,4	14,0
		% within Ketersediaan Sarapan	57,1%	42,9%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	21,1%	75,0%	30,4%
		% of Total	17,4%	13,0%	30,4%
Total	Count	38	8	46	
	Expected Count	38,0	8,0	46,0	
	% within Ketersediaan Sarapan	82,6%	17,4%	100,0%	
	% within Kebiasaan Sarapan	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	82,6%	17,4%	100,0%	

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probabi lity
Pearson Chi-Square	9,084 ^a	1	,003	,006	,006	
Continuity Correction ^b	6,715	1	,010			
Likelihood Ratio	8,423	1	,004	,006	,006	
Fisher's Exact Test				,006	,006	
Linear-by-Linear Association	8,887 ^c	1	,003	,006	,006	,006
N of Valid Cases	46					

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,43.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is 2,981.

2. Hubungan uang saku dengan kebiasaan sarapan pagi

Uang Saku * Kebiasaan Sarapan Crosstabulation					
			Kebiasaan Sarapan		Total
			Selalu	Jarang	
Uang Saku	Besar	Count	5	5	10
		Expected Count	8,3	1,7	10,0
		% within Uang Saku	50,0%	50,0%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	13,2%	62,5%	21,7%
		% of Total	10,9%	10,9%	21,7%
	Kecil	Count	33	3	36
		Expected Count	29,7	6,3	36,0
		% within Uang Saku	91,7%	8,3%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	86,8%	37,5%	78,3%
		% of Total	71,7%	6,5%	78,3%
Total		Count	38	8	46
		Expected Count	38,0	8,0	46,0
		% within Uang Saku	82,6%	17,4%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	82,6%	17,4%	100,0%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	9,457 ^a	1	,002	,007	,007	
Continuity Correction ^b	6,779	1	,009			
Likelihood Ratio	7,992	1	,005	,007	,007	
Fisher's Exact Test				,007	,007	
Linear-by-Linear Association	9,252 ^c	1	,002	,007	,007	,007
N of Valid Cases	46					

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,74.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -3,042.

3. Hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan

Pekerjaan Ibu * Kebiasaan Sarapan Crosstabulation					
			Kebiasaan Sarapan		Total
			Selalu	Jarang	
Pekerjaan Ibu	Bekerja	Count	11	6	17
		Expected Count	14,0	3,0	17,0
		% within Pekerjaan Ibu	64,7%	35,3%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	28,9%	75,0%	37,0%
		% of Total	23,9%	13,0%	37,0%
	Tidak Bekerja	Count	27	2	29
		Expected Count	24,0	5,0	29,0
		% within Pekerjaan Ibu	93,1%	6,9%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	71,1%	25,0%	63,0%
		% of Total	58,7%	4,3%	63,0%
Total		Count	38	8	46
		Expected Count	38,0	8,0	46,0
		% within Pekerjaan Ibu	82,6%	17,4%	100,0%
		% within Kebiasaan Sarapan	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	82,6%	17,4%	100,0%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	6,016 ^a	1	,014	,022	,022	
Continuity Correction ^b	4,202	1	,040			
Likelihood Ratio	5,878	1	,015	,038	,022	
Fisher's Exact Test				,038	,022	
Linear-by-Linear Association	5,885 ^c	1	,015	,022	,022	,019
N of Valid Cases	46					

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,96.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -2,426.

Lampiran 4. Kuisisioner

Kuesioner Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar

Nama :
Kelas :
Umur :
Pekerjaan ibu :

Untuk pertanyaan ini berikan tanda ceklis untuk menjawab yang kamu pilih.

a) KEBIASAAN SARAPAN

Silahkan beri tanda (v) apabila anda melakukan sarapan sesuai hari

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

b) Sarapan Pagi yang biasanya kamu makan berupa ?

- A. Makanan lengkap : Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur
- B. Makanan Tidak Lengkap : Kue – kue ringan
- C. Aneka Roti
- D. Gorengan
- E. Hanya Minuman

c) Apakah Jenis Minuman untuk Sarapan pagi kamu?

- A. Air putih
- B. Teh manis
- C. Susu kental manis
- D. Susu Uht
- E. Air teh

d) KETERSEDIAAN SARAPAN

Silahkan beri tanda (v) apabila sarapan tersedia dirumah setiap hari

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

e) UANG SAKU

Berapa banyak uang saku mu yang diberikan orang tuamu?

- A. Rp 2.000
- B. Rp 5.000
- C. Rp 6.000
- D. Rp 7.000
- E. Rp 10.000

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Monica Bleszynski Moramasta Sinaga

Tempat / Tanggal Lahir : Sibolga, 30 Juni 2002

Nama Orangtua : Bapak = Arleston Sinaga
Ibu = Junita Rimawaty Siadari

Jumlah Saudara : 3 Bersaudara

Alamat Rumah : Jln. Jendral Sudirman No 79 Kelurahan Aek
Parombunan Sibolga Selatan

No HP/ Telpon : 082361519306

Email : monicamoramasta02@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. TK Maria Mutiara Sibolga
2. SD Swasta RK no 3 Sibolga
3. SMP Swasta Fatima 1 Sibolga
4. SMA Swasta Katolik Sibolga

Hobby : Memainkan Alat Musik, Travelling

Motto : Jangan malu dengan kegagalanmu, belajarl
darinya dan mulai lagi.

Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SDN 101878 KANAN I

Alamat: Jalan Sultan Serdang Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa
NSS: 101070115004, NPSN: 10212995, Kode Pos: 20362, Email: sd101878_kanani@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 421.2/058/PD/2023

Berdasarkan surat pengantar Permohonan Survey Nomor: KM.03.01/00/02/03/0849/2023 tanggal 22 S/D 25 Mei 2023, dengan ini pihak Kepala Sekolah SDN 101878 KANAN I Kecamatan Tanjung morawa menerangkan bahwa:

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Monica Bleszynski S	P010311200 27	Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar di UPT SPF SDN 101878 Kanan I Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa

Mengizinkan melaksanakan Survey Pendahuluan di UPT SPF SDN 101878 Kanan I Kecamatan Tanjung Morawa.

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Tanjung Morawa, 25 Mei 2023
Kepala UPT SDF SDN 101878 Kanan I

ERNI YUSRI, S.Pd.SD., M.Si
NIP.19810418 200604 2 036

Lampiran 7. Surat EC Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.2471 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan sarapan Pada Anak Sekolah Dasar di UPT SDN 101878 Kanan 1 Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Monica Bleszynski S**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 26 Juni 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

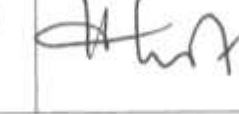




Lampiran 9. Lembar Bukti Bimbingan

LEMBARAN BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Monica Bleszynski S
 NIM : P01031120027
 Judul KTI : Faktor Yang Berhubungan Dengan
 Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah
 Dasar di UPT SDN 101878 Buntu Bedimbar
 di Kecamatan Tanjung Morawa
 Dosen Pembimbing : Abdul Hairuddin Angkat,SKM,M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	16 Sept 2022	Pengenalan dan diskusi tentang judul penelitian		
2	21 Sept 2022	Pengajuan judul penelitian		
3	5 Okt 2022	Revisi judul penelitian		
4	12 Okt 2022	ACC judul penelitian		
5	25 Okt 2022	ACC Proposal		
6	12 Jan 2023	Seminar Proposal		

7	27 Jan 2023	Revisi proposal dengan Dosen Pembimbing		
8	3 Feb 2023	Revisi proposal dengan Dosen Penguji I		
9	9 Feb 2023	Tanda tangan proposal dengan Dosen penguji I		
10	9 Mei 2023	Tanda tangan proposal dengan Dosen penguji II		
11	13 Juni 2023	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dosen Pembimbing		
12	15 Juni 2023	ACC Karya Tulis Ilmiah		
13	3 Agustus 2023	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dosen Pembimbing		
14	9 Agustus 2023	ACC Karya Tulis Ilmiah Dosen Pembimbing		
15	15 September 2023	ACC Revisi Penguji I		

16	15 September 2023	ACC Revisi Penguji II		
17.	22 September 2023	Revisi Keseluruhan KTI		
18	6 Oktober 2023	Penandatanganan Surat Pernyataan KTI		

Lampiran 10. Surat Pernyataan

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Monica Bleszynski S

Nim : P01031120027

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar saya kerjakan, mulai dari tinjauan Pustaka sampai pengolahan data, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila hal tersebut tidak benar, maka saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Lubuk Pakam, 20 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,

Monica Bleszynski S