

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DI SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



DELVINA BR SEMBIRING

P01031120049

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

2023

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DI SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**

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



DELVINA BR SEMBIRING

P01031120049

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

2023

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi
Anak Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung
Selamat Kecamatan Medan Tuntungan

Nama Mahasiswa : Delvina Br Sembiring

No Induk Mahasiswa : P01031120049

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes

Pembimbing Utama



Berlin Sitanggang,SST,M.Kes

Anggota Penguji I



Lus yana Gloria Doloksaribu SKM,M.Kes

Anggota Penguji II



Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes

NIP :196906231990032001

Tanggal Lulus : 26 Juni 2023

ABSTRAK

DELVINA BR SEMBIRING “**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**”. (DIBAWAH BIMBINGAN RIRIS OPPUSUNGGU)

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk pemenuhan zat gizi di pagi hari. Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Jika melewatkan sarapan pagi dapat ditemukan pada anak dengan gizi kurang dan cenderung berhubungan dengan sarapan yang salah serta ketidakseimbangan status gizi pada anak.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas 1 SDN 067246 di Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan dan sampel yang berjumlah 30 siswa dengan metode pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mewawancarai langsung responden dan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase dari sarapan pagi pada kategori sering 30%, kategori jarang 70%. Kontribusi asupan energi sarapan pagi pada kategori baik 6.7%, cukup 60%, kurang 33% status gizi pada kategori gizi kurang 13.3%, gizi baik 73.1%, gizi lebih 6.7% dan obesitas 6.7%.

Hasil uji statistik tidak ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di SDN 067246 di peroleh nilai *P-value* = 0,473 dan terdapat hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di SDN 067246 di peroleh nilai *P-value* = 0.012.

Kata kunci : Sarapan pagi, Asupan energi, Status gizi, Anak sekolah

ABSTRACT

DELVINA BR SEMBIRING "CORRELATION OF MORNING BREAKFAST AND THE NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN AT SDN 067246, TANJUNG SELAMAT SUB DISTRICT, MEDAN TUNTUNGAN DISTRICT". (CONSULTANT: RIRIS OPPUSUNGGU)

Breakfast is the first meal a person consumes. Breakfast has an important role for school children, namely to fulfill nutritional needs in the morning. Breakfast is very important considering that in the morning the brain needs nutritional intake due to fasting overnight and sleeping. Skipping breakfast can be found in children with malnutrition and tends to be related to the wrong breakfast and an imbalance in the child's nutritional status.

The aim of the research was to determine correlation between breakfast and the nutritional status of elementary school students at SDN 067246, Tanjung Selamat Village, Medan Tuntungan Sub District.

This type of research was observational with a cross sectional design. The population in this study were all grade 1 students at SDN 067246 in Tanjung Selamat Village, Medan Tuntungan Sub District and a sample of 30 students using the accidental sampling method. Data collection was carried out by directly interviewing respondents and data analysis was carried out using the Chi-Square test.

The research results showed that the percentage of breakfast in the frequent category was 30%, the rarely category was 70%. The contribution of energy intake from breakfast in the good category was 6.7%, sufficient 60%, poor 33%, nutritional status in the undernourished category was 13.3%, good nutrition was 73.1%, overnutrition was 6.7% and obesity was 6.7%.

The statistical test results showed that there was no correlation between breakfast and the nutritional status of school children at SDN 067246, a P-value = 0.473 and there was correlation between the energy contribution of breakfast and the nutritional status of school children at SDN 067246, a P-value = 0.012.

Keywords: Breakfast, Energy intake, Nutritional status, School children



7

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat karunia - Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah DI SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan”**. Dalam hal ini penulis banyak mendapat bimbingan pengarahan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga usulan penelitian ini bisa di selesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan dan Dosen Pembimbing Utama Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dini Lestrina,DCN,M.Kes selaku ketua prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Berlin Sitanggang SST,M. Kes Selaku Penguji I
4. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes Selaku Penguji II
5. Kedua orang tua saya Ngutip Sembiring dan Ratna Sari Dewi Br Tarigan, saudara - saudara saya Juni Pratiwi Br Sembiring, Adelita Br Sembiring, Ruth Cahaya Br Sembiring, Josua Five Bradez Sembiring yang telah memberikan motivasi, semangat, dan doa kepada penulis.
6. Ajeng ,Andani dan Izmy selaku teman seperjuangan saya
7. Rekan - rekan seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan nama nya satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah Saya. Semoga apa yang telah ditulis dapat menambah pengetahuan bagi kita semua, Atas perhatian nya penulis ucapkan sekian dan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTARTABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah.....	3
C.Tujuan Penelitian.....	3
D.Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anak Usia Sekolah	5
1. Pengertian Anak Usia Sekolah	5
2. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	5
B.Sarapan Pagi.....	6
1. Pengertian Sarapan Pagi.....	6
2. Manfaat Sarapan Pagi	7
3. Menu Sarapan Pagi	8
4.Dampak Tidak Sarapan Pagi	9
5.Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah SD... 9	9
C.Status Gizi Anak Sekolah.....	10
1. Pengertian Status Gizi Anak Sekolah	10
2. Pengukuran Status Gizi.....	10
3 .Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	12

D. Kerangka Konsep	14
E . Defenisi Operasional	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	18
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	37
E . Pengolahan dan Analisa Data	22
F. Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
B.Gambaran Karateristik Sampel.....	25
C.Sarapan Pagi.....	26
D.Asupan Energi Sarapan	27
E.Status Gizi	28
F.Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi.....	29
G.Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Dengan Status Gizi	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A.Kesimpulan.....	32
B.Saran.....	32
Daftar Pustaka	33
Lampiran.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Asupan Energi anak menurut AKG 2019.....	6
Tabel 2. Kategori Status Gizi Dengan IMT/U.....	11
Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan umur.....	28
Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan kelas.....	28
Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	29
Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan sarapan pagi.....	29
Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan kontribusi energi sarapan.....	29
Tabel 8. Distribusi sampel berdasarkan status gizi.....	30
Tabel 9. Hubungan sarapan pagi dengan status gizi.....	31
Tabel 10. Hubungan asupan energi sarapan dengan status gizi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master tabel penelitian.....	38
Lampiran 2.Hasil perhitungan spss.....	41
Lampiran 3.Surat persetujuan penelitian sebagai responden	43
Lampiran 4. Bukti bimbingan karya tulis ilmiah.....	45
Lampiran 5.Kuesioner penelitian sarapan pagi.....	47
Lampiran 6.Surat persetujuan penelitian.....	48
Lampiran 7.Surat balasan penelitian.....	49
Lampiran 8.Pernyataan	50
Lampiran 9. Dokumentasi.....	51
Lampiran10.Daftar Riwayat hidup	52
Lampiran 11. Etichal Clearence	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah membutuhkan lebih banyak protein dan energi karena mereka berkembang dengan cepat dan aktif secara fisik. Namun, karena mereka tidak sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah, anak usia sekolah dasar mungkin kekurangan protein dan energi. Anak-anak usia sekolah harus sarapan pagi karena pergi ke sekolah membutuhkan banyak kalori dan energi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Sarapan, makanan pertama yang dibutuhkan anak untuk bertahan hidup dan beraktivitas, melindungi tubuh dari efek negatif ketika perut kosong selama berjam-jam. Jika lambung kosong, kadar gula darah dalam tubuh turun. Akibatnya, pemasokan energi glukosa oleh otak terganggu, yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif. (Giyan Mathew et al., 2019).

Makanan pertama yang dikonsumsi seseorang biasanya adalah sarapan atau makan pagi. Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah karena membantu mereka mendapatkan cukup nutrisi di pagi hari. Ketika anak melewatkan sarapan pagi, mereka mungkin kekurangan gizi dan mungkin mengalami sarapan yang salah atau ketidakseimbangan gizi. Ini karena otak mereka memerlukan zat gizi di pagi hari karena mereka telah tidur selama malam. (Lusiana, 2020).

Sarapan pagi pada anak sekolah dasar sering terjadi hanya mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang berkualitas, pilihan sumber makanan yang terbaik serta memenuhi sebanyak 20 – 25 % dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar disekolah (Mattiro, 2019).

Kategori kontribusi energi dari sarapan kurang dengan status gizi normal memiliki jumlah total terbanyak dibandingkan kategori yang lain. Asupan energi sarapan pagi berhubungan dengan kontribusi sarapan

pada anak yang mengonsumsi sarapan (Octavia, 2020). Kontribusi energi dari sarapan mempunyai kebutuhan yang sangat besar pada mikronutrien, total angka kebutuhan gizi dalam satu porsi sarapan mengandung 25% karbohidrat, 25% protein, dan 50% serat (Analita, 2020).

Dampak buruk tidak sarapan akan mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi menurun, sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak. Rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan, dikarenakan kurangnya pasokan energi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak. Hal ini dapat diatasi dengan mengubah menu sarapan dipagi hari dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang baik. Berdasarkan hal tersebut sangatlah penting untuk melihat hubungan sarapan dengan status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gizi pada anak (Hasrul et al., 2020).

Penelitian Hasrul et al. (2020) menyatakan 40,0% dengan status gizi kurang dan 3,3% dengan status gizi lebih. Peneliti Lusiana, (2020) menyatakan 94,4% dengan status gizi kurang dan 1,6% dengan status gizi obesitas. Peneliti Noviyanti & Kusudaryati, (2018) menyatakan 51,8 anak sekolah dasar kebiasaan sarapan pagi memiliki status status gizi kurang.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes, 2018), status gizi anak-anak berusia 5 hingga 12 tahun di Indonesia berdasarkan indeks massa tubuh/umur, dengan prevalensi kurus 9,3, terdiri dari 2,5% sangat kecil dan 6,8% mungil. Permasalahan berat badan juga masih terjadi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 20,6 yang terdiri dari 11,1% gemuk dan sangat gemuk (kegemukan), serta dominasi keringkasan sebesar 23,6 yang terdiri dari 6,7 sangat pendek dan 16,9 pendek. (Rikesdes., 2018).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Desember 2022 di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat kecamatan Medan Tuntungan dengan melakukan pengukuran indeks IMT/U sebanyak 7 orang siswa (70%) dengan kategori status gizi baik (-2 SD $+1$ SD) dengan rata-rata IMT anak $-1,55$ dan 3 orang siswa (30%)

dengan kategori gizi kurang ($-3 \text{ SD} < 2 \text{ SD}$) dengan rata-rata IMT anak -2,44 keadaan status gizi dapat dipengaruhi oleh sarapan pagi. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar pada SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar pada SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai Sarapan Pagi anak sekolah dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- b. Menilai Status Gizi anak sekolah dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- c. Menilai kontribusi asupan energi sarapan anak sekolah di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- d. Menganalisis kontribusi asupan energi sarapan dengan status gizi pada anak sekolah di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- e. Menganalisis Hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini merupakan suatu tambahan ilmu dan pengalaman ilmiah di lapangan.

2. Bagi SD 067246 Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah memberikan instruksi tentang sarapan pagi bagi anak sekolah dasar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah

1. Definisi Anak Usia Sekolah

Masa anak usia pertengahan dan akhir juga disebut sebagai masa anak usia sekolah. Usia sekolah adalah antara 6 dan 12 tahun, dan di Indonesia, ini adalah saat anak berada di Sekolah Dasar (Age & Hamzanwadi, 2020). menunjukkan bahwa sekolah dasar pada dasarnya adalah institusi pendidikan yang memberikan pendidikan enam tahun kepada siswa berusia antara enam dan dua belas tahun. Anak-anak yang berada di usia sekolah juga dikenal sebagai periode intelektualitas atau keserasian bersekolah. Pada tahap anak usia sekolah ini, mereka sebagian besar waktunya dihabiskan di luar rumah untuk bersekolah dan bermain dengan teman-teman mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Kebutuhan akan nutrisi akan meningkat karena aktivitas fisik anak meningkat sebagai akibat dari kegiatan tersebut. (Martina et al, 2021).

Beberapa pedoman yang dapat digunakan untuk membantu anak menjalani gaya hidup yang sehat dan bergizi termasuk, menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS), (Riskesdas, 2018):

- a. Biasakan makan bersama keluarga tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam).
- b. Perbanyak makan protein seperti ikan.
- c. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah. Batasi konsumsi jajanan, makanan cepat saji, dan selingan yang manis, asin, dan berlemak. Sikat gigi setiap hari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

2. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Anak-anak yang berusia sekolah mulai terlibat dalam kegiatan fisik yang aktif dan mengalami perkembangan intelektual dan keterampilan yang cepat. Menurut Noviyanti & Kusudaryati (2018), peran gizi sangat penting

untuk keadaan kesehatan anak karena berbagai macam zat gizi diperlukan dalam jumlah yang cukup untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan tersebut. Anak-anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas bangsa. Tumbuh kembang anak-anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh gizi yang tepat dan berkualitas. (Mattiyo, 2019).

Kebutuhan nutrisi Karena pertumbuhan yang lebih cepat, terutama dalam hal menambah tinggi, anak usia sekolah lebih tinggi daripada anak di bawahnya. Karena anak laki-laki melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada wanita, kebutuhan nutrisi mereka berbeda. yang membutuhkan energi tambahan. Karena wanita sedang dalam masa balik, mereka membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Hanim et al., 2022). Menurut rekomendasi yang didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau Recommended Daily Allowances (RDA), kebutuhan gizi anak berbeda-beda untuk setiap golongan usia. (Ernawati et al., 2019).

Tabel 2.1 menunjukkan jumlah energi yang diperlukan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019 untuk anak usia sekolah

Zat Gizi	Anak 4 – 6 Tahun	Anak 7 – 9 Tahun	Anak 10 – 12 Tahun	
			Laki – laki	Perempuan
Energi (kkal)	1400	1650	2000	1900

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 (2019)

B. Sarapan Pagi

1. Definisi Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman dilakukan pada saat bangun di pagi hari sampai jam 10, yang memenuhi pasokan energi dan berguna untuk otak dan paling baik supaya dapat konsentrasi pada saat beraktivitas. Karena kita tidak makan selama semalam, gula darah dalam tubuh kita rendah saat kita bangun di pagi hari. Tanpa sarapan yang cukup, otak kita akan lebih sulit untuk fokus. Sarapan

pagi sangat penting bagi anak sekolah biasa untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka sehari-hari. Anak-anak yang tidak makan Sarapan meningkatkan risiko mengonsumsi makanan ringan tiga kali lebih banyak dan membuat sulit untuk mengontrol nafsu makan, yang dapat berdampak pada masalah gizi lebih. Sarapan juga menyumbangkan energi atau kebutuhan zat gizi yang sangat penting untuk aktivitas harian, dan dapat mempengaruhi status gizi anak. (Amalia & Adriani, 2019)

Makanan yang tinggi protein dan serat membuat tidak mudah lapar. Oleh karena itu, sarapan yang rendah lemak dan penuh serat adalah pilihan yang baik (Hanim et al., 2022). Sarapan pagi menyumbang antara dua puluh hingga dua puluh lima persen dari kebutuhan energi harian, dan salah satu alasan mengapa sarapan pagi sangat penting adalah karena mengandung karbohidrat yang meningkatkan gula darah, yang membantu anak sekolah menjadi lebih produktif dan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. (Mawarni, 2018). Jika melewatkan sarapan pagi dapat ditemukan pada anak dengan gizi kurang dan cenderung berdampak pada ketidakseimbangan status gizi pada anak (Lusiana, 2020).

2. Manfaat Sarapan Pagi

Makan pagi atau sarapan sangat penting dan mempunyai manfaat bagi anak. Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik anak sehingga pada saat belajar anak tersebut tidak mengantuk dan meningkatkan konsentrasi dan mempengaruhi status gizi anak menjadi baik. Namun, ada anak-anak yang menolak sarapan pagi karena berbagai alasan, seperti tidak sempat, terlalu sibuk untuk pergi ke sekolah, tidak lapar, atau tidak menyukai makanan yang disediakan keluarga. Makan pagi sangat penting bagi anak sekolah karena waktu sekolah adalah waktu yang penuh dengan aktifitas dan membutuhkan banyak energi. Karena itu, sarapan pagi memenuhi 20 hingga 25 persen kebutuhan gizi harian anak dan membantu mereka menjalani pola hidup sehat. Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, mulai dari membantu anak memenuhi semua kebutuhannya hingga mengajarkan

mereka tentang aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, dan gizi yang mereka butuhkan setiap hari.(Susilowati et al., 2022)

3. Menu Sarapan Pagi

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Anda pada pagi hari, menu sarapan harus dipilih dengan hati-hati dan mengandung makanan yang sehat. Menurut Hadiati (2019), Berdasarkan tiga fungsi utama zat zat gizi: energi, pembangun, dan pengatur, bahan makanan sumber gizi seimbang diklasifikasikan dan disederhanakan.

- a. Energi adalah hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak, yang berfungsi sebagai tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak untuk waktu yang singkat. (Hardinsyah, Riyadi H, 2018)

b. Karbohidrat

Karbohidrat memberikan sebagian energi, jadi makanan yang mengandung karbohidrat diklasifikasikan karbohidrat sebagai bahan dasar tumpeng gizi seimbang. Konsumsi karbohidrat, menurut pakar, menempati antara 45 dan 65 persen dari kebutuhan energi total. (Jauhari et al., 2022).

c. Protein

Tubuh membutuhkan sumber energi lain seperti karbohidrat, lemak, dan zat besi mikrotik untuk menghasilkan protein, yang dapat diperoleh dari dua sumber, yaitu telur, ikan, daging, sup semu, dan produk olahan, serta makanan nabati seperti kacang-kacangan.

d. Lemak

Oleh karena Lemak berfungsi sebagai zat makanan, dan organ cenderung menyukai makanan berlemak. Mereka juga berfungsi sebagai pelarut beberapa vitamin dan memastikan bahwa organ tubuh tetap aman. Untuk membuat tumpeng yang gizinya seimbang, makanan yang mengandung lemak diletakkan di bagian atas karena disarankan untuk digunakan seperlunya. Kadar kolesterol darah yang melebihi normal dapat menyebabkan kegemukan dan berbagai masalah kesehatan pembuluh

darah dan jantung. Disarankan untuk mengonsumsi lemak antara 25 dan 30 persen dari total energi. (Tahar, 2018)

4. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Dampak tidak Sarapan pagi selain menurunkan konsentrasi saat melakukan aktivitas karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu, dan pusing, juga menyebabkan anemia dan gizi buruk pada anak. Makanan mengandung glukosa berfungsi untuk mekanisme daya ingat (kognitif), tetapi tidak secara langsung dapat mempengaruhi kecerdasan anak. (Sofianita et al., 2018)

5. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

Sarapan pagi suatu kegiatan mengonsumsi makanan pada waktu pagi setelah bangun tidur. Sarapan pagi yang sehat mengonsumsi makanan yang seimbang. Sarapan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan energi, dan menjaga metabolisme tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari. Salah satu cara dalam mengatasi masalah gizi anak sekolah yaitu sarapan di pagi hari. Sarapan mempunyai manfaat untuk memelihara kesehatan tubuh Sarapan memberi Anda energi dan nutrisi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas setiap hari, seperti bersekolah, belajar, dan bermain dengan baik. (Mawarni, 2018).

Apabila anak tidak sarapan kebutuhan gizi tidak akan mencukupi aktivitas sehari-hari, sarapan pagi dan status gizi anak-anak sekolah dasar berkontribusi pada asupan gizi yang cukup dan seimbang pada anak, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Anak-anak yang sering melewatkan sarapan pagi maka akan beresiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya atau cenderung memiliki resiko lebih tinggi mengalami kekurangan nutrisi, atau masalah kesehatan lainnya (Samsudin et al., 2018).

C. Status Gizi Anak Sekolah

1. Pengertian Status Gizi Anak Sekolah

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi tertentu. Dan agar anak tidak ada masalah pada status gizi nya maka perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya pada usia 6 - 12 tahun sangat diperlukan sebagai upaya peningkatan kesehatan. (Rizki et al., 2023)

Gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara rutin melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat—zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ—serta menghasilkan energi. (Sambo et al., 2020).

2. Pengukuran Status Gizi

Ada dua cara dalam menilai status gizi yang pertama dengan metode Metode Secara langsung dan secara tidak langsung, penilaian status gizi terdiri dari empat pemeriksaan: antropometri klinis, biokimia, dan antropometri fisik. Survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi adalah tiga penilaian. (Hartini Mardi Asih et al., 2018).

Secara umum penilaian status gizi (Hartini Mardi Asih et al., 2018) dapat dikategorikan menjadi dua (dua) kategori, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung.

a. Penilaian Secara Langsung

1. Antropometri

Pengukuran status gizi pada anak menggunakan antropometri yang bertujuan mengetahui status gizi anak dan di golongan dalam beberapa tingkat. Status gizi seseorang dapat di lihat dari perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), dan kemudian di bandingkan dengan standar deviasi (SD). Berikut ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks masa tubuh menurut Imt /u anak umur 5 – 18 tahun.

Berikut adalah cara perhitungan status gizi berdasarkan IMT:

$$\text{Rumus cara mencari IMT/U} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2(\text{m})}$$

Tabel 2.2 Kategori Status Gizi dengan Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	Gizi Buruk	<-3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD Sampai Dengan <-2 SD
	Gizi Baik/Normal	-2 SD Sampai Dengan +1 SD
	Gizi lebih	+1 SD Sampai Dengan +2 SD
	Obesitas	>+2 SD

Sumber : (PMK No.2 Tahun 2020)

2. Klinis

Terkait dengan tidak cukup nya zat gizi mengalami perubahan - perubahan dan dapat di lihat pada jaringan epitel seperti pada kulit mata, rambut, dan mukosa oral atau terdapat pada organ - organ dekat pada permukaan tubuh seperti pada kelenjar tiroid, metode yang di pakai pada umumnya untuk di lakukan survei klinis secara cepat, survei yang di rancang untuk melihat tanda - tanda klinis umum dari kekurangan dan kelebihan zat - zat gizi secara cepat. dan dapat melakukan pemeriksaan fisik seperti tanda dan gejala yang di alami atau riwayat penyakit

3. Biokimia

Biokimia merupakan pemeriksaan bagian dari keseluruhan di uji melalui laboratorium dan di teliti dalam berbagai bentuk jaringan tubuh. Darah, urin, tinja, hati, dan otot adalah jaringan tubuh yang digunakan. Metode ini digunakan sebagai peringatan bahwa malnutrisi dapat terjadi dalam kondisi yang lebih parah, dengan banyak gejala klinis yang tidak spesifik. Penentuan kimia atau kesalahan ini dapat membantu dalam diagnosis kelebihan atau kekurangan gizi tertentu.

4. Biofisik

Secara biofisik, evaluasi Status gizi melihat kemampuan fungsi (utamanya jaringan) dan perubahan struktur dan jaringan. Metode ini digunakan dalam kondisi tertentu, seperti epidemi buta senja. Tes adaptasi gelap diterapkan.

b. Penilaian secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung (Nova & Yanti, 2018) di bagi menjadi tiga bagian sebagai berikut: ada tiga kategori: survei konsumsi makanan, statistik penting, dan faktor lingkungan. Berikut ini adalah penjelasan tentang definisi dan aplikasi teknik ini:

1. Statistik Vital

Penggunaan statistik vital untuk mengukur status gizi dilakukan dengan melihat data kesehatan, misalnya, angka kematian karena usia lanjut, angka kematian, dan angka kematian karena sebab tertentu, serta berbagai informasi terkait gizi. dianggap sebagai metrik tidak langsung untuk menilai status gizi individu.

2. Faktor Ekologi Penggunaan

Sebagai dasar untuk program intervensi gizi, pengukuran faktor ekologi dianggap sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat.

3. Survei Konsumsi Makanan

Cara menentukan status sehat adalah melalui implikasinya dengan melihat jumlah dan jenis suplemen yang dikonsumsi. Survei dapat mengungkap kelebihan dan kekurangan zat gizi, dan data konsumsi pangan dapat memberikan gambaran konsumsi zat gizi oleh masyarakat, keluarga, dan individu.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung (Islami & Andrijanto, 2020).

a. Faktor Langsung

Faktor langsung dipengaruhi (Setyaningsih, 2019) oleh infeksi dan asupan makanan.

1. Faktor Infeksi

Infeksi sering dikaitkan dengan kekurangan gizi. Infeksi dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan dalam berbagai cara, seperti mempengaruhi nafsu makan, menyebabkan kemalangan makanan karena berlari atau muntah yang mempengaruhi pencernaan makanan, dan masih banyak lagi. Sebagai aturan umum, masalah sistem kekebalan dimulai dengan kekurangan gizi. Infeksi dan kekurangan gizi dapat berasal dari kemiskinan dan lingkungan yang tidak sehat dengan sanitasi yang buruk. Selain itu, diketahui bahwa infeksi menghasilkan sumber energi tubuh dan menghentikan reaksi imunologis normal. Gangguan gizi dan infeksi sering bekerja sama, dan jika keduanya bekerja sama, prognosis akan lebih buruk. Gangguan gizi menurunkan taraf gizi anak, dan sebaliknya, gangguan gizi menurunkan kemampuan anak untuk melawan penyakit infeksi. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan kematian karena kuman yang kurang berbahaya bagi anak-anak. (Risksedas, 2018).

2. Asupan Makanan

Dengan mengasuh anak, tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mereka untuk daya tahan tubuh, pemulihan setelah sakit, serta latihan perkembangan dan peningkatan. mereka juga mengajarkan anak-anak untuk menerima, menyukai, dan menentukan jumlah makanan yang cukup dan berkualitas.

b. Faktor Tidak Langsung

Beberapa faktor yang mempengaruhi gizi secara tidak langsung termasuk pola asuh, pendidikan, ketersediaan pangan, pendapatan, sanitasi lingkungan, dan pelayanan kesehatan. (Setyaningsih, 2019).

1. Pola Asuh

Pola pengasuhan anak adalah praktik di rumah tangga yang memiliki makanan dan perawatan kesehatan, serta sumber lain yang diperlukan untuk hidup, berkembang, dan berkembang biak anak. Pola pengasuhan anak juga mencakup cara Ibu atau pengasuh lain berinteraksi dengan anak dalam berbagai cara, termasuk memberikan

makan, merawat, menjaga kebersihan, dan memberikan kasih sayang. Kesemuanya berkaitan dengan pendidikan umum, pengetahuan dan keterampilan, status gizi ibu, kesehatan fisik dan mental, pengasuhan anak yang baik, dan peran dalam keluarga atau masyarakat. pekerjaan sehari-hari, kebiasaan keluarga dan masyarakat, dan faktor lain yang berkaitan dengan ibu atau pengasuh anak.

2. Pendidikan

Mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dan masyarakat tentang gizi yang baik disebut pendidikan gizi.

3. Ketersediaan Pangan

Asupan makanan adalah salah satu penyebab masalah gizi yang sering terjadi di masyarakat. Ketersediaan pangan mempengaruhi banyaknya asupan makan, yang menunjukkan bahwa makanan ini cukup, aman, dan bergizi untuk semua orang, dan juga harus mampu memenuhi kebutuhan kalori untuk aktivitas aktif dan kesehatan. Semakin baik ketersediaan pangan seseorang, semakin baik dia dapat memenuhi semua kebutuhan zat gizinya.

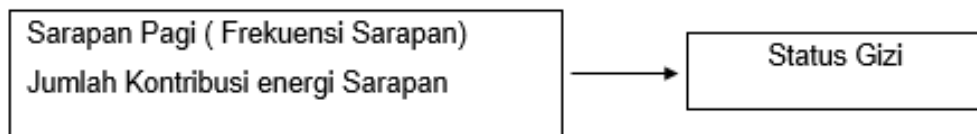
4. Pendapatan

Taraf ekonomi keluarga mengacu pada daya beli keluarga. Susunan makanan dalam keluarga bergantung pada pendapatan, karena presentasi pembelanjaan meningkat seiring dengan pendapatan yang lebih tinggi, sedangkan pendapatan yang lebih rendah tidak dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Akibatnya, susunan makanan dalam keluarga tidak bervariasi, yang berdampak pada status gizi.

5. Sanitasi Lingkungan

Selain kurangnya asupan zat gizi, masalah gizi juga dapat disebabkan oleh sanitasi lingkungan yang buruk, yang memudahkan penyebaran infeksi. Sanitasi lingkungan yang buruk berdampak pada kesehatan seseorang secara tidak langsung, dan ini pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan remaja.

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep

E . Defenisi Operasional

	Variabel	Defenisi	Skala
1.	Sarapan Pagi	Sarapan adalah kebutuhan yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap di pagi hari untuk memenuhi zat gizi dan perkembangan otak anak sejak dini. <i>Frekuensi Sarapan</i> dikatakan sering jika subjek melakukan sarapan ≥ 4 kali/minggu, dan dikategorikan <i>jarang</i> jika subjek melakukan sarapan < 4 kali/minggu. (Lani et al., 2018)	Ordinal
2.	Asupan Energi sarapan	Banyak nya konsumsi energi sarapan yang dilakukan samapi pukul 10.00 lalu di bandingkan dengan AKG : a. Lebih 25 % AKG b. Cukup 20 – 25 % AKG c . Kurang 20 % Akg Wawancara dan metode food recall 2 hari tidak berturut – turut di pagi hari.	Ordinal
3.	Status Gizi	Status keadaan yang di lihat dari antropometri dengan indeks IMT/U dan WHO dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang di bagi menjadi beberapa kategori yaitu a. Gizi buruk $< -3SD$ b. Gizi kurang $-3SD < -2SD$ c. Gizi Normal / baik $-2SD +1 SD$ d. Gizi lebih $+1SD +2SD$ e. Obesitas $> +2SD$ <i>Sumber (PMK No. 2 Tahun 2020)</i>	Ordinal

F. Hipotesis

- Ho : Tidak ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.
- Ha : ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada anak sekolah dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. Dan penelitian dilakukan selama 2 minggu pada tanggal 24 Mei sampai dengan 7 Juni 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross sectional adalah semua pengukuran variabel independen (sarapan pagi) dan dependen (status gizi).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini ialah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas 1 pada SDN 067246 di Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan dengan jumlah 54 orang.

2. Sampel

Bagian dari populasi dalam penelitian ini adalah sampel. Sampel ini dipilih secara tidak sengaja, yang berarti semua ibu dari siswa Kelas 1A dan 1B diberitahu tentangnya. melalui langsung dari kepala sekolah dan wali kelas di SDN 067246 dan yang datang pada saat penelitian dijadikan sebagai sampel yang disebut dengan kriteria sebagai berikut
Adapun kriteria (Inklusi) sampel yang ikut serta dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.) Siswa kelas 1 A dan 1 B
- 2.) Bersedia menjadi sampel
- 3.) Hadir pada saat penelitian berlangsung

4.) Dalam keadaan sehat

5.) Ibu/ wali bersedia sebagai responden dan anak nya sebagai sampel dengan menandatangani informed consent /Pernyataan Persetujuan Adapun Kriteria (Eksklusi) sampel yang tidak ikut serta dalam penelitian ini adalah:

1.) Dalam keadaan sakit sehingga tidak dapat hadir atau tidak bisa mengikuti kegiatan penelitian.

2.) Ibu / wali tidak bersedia sebagai responden dan anak nya sebagai sampel.

Berdasarkan kriteria diatas maka jumlah anak kelas 1A dan 1B sebagai sampel, dan orangtua sebagai responden berjumlah 30 orang.

3. Responden

Responden untuk penelitian ini adalah ibu / wali dari siswa SD yang di jadikan sampel pada penelitian di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data primer dan sekunder adalah jenis data yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Data Primer

1. Data yang di peroleh secara langsung meliputi nama, umur, jenis kelamin dan kelas.
2. Data berat badan
3. Data tinggi badan
4. Data asupan sarapan
5. Data sarapan pagi dalam seminggu

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data mengenai gambaran umum lokasi penelitian dengan data jumlah siswa, luas wilayah di SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

2.Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data pada saat penelitian di bagi menjadi 2 yaitu sebelum penelitian dan sesudah penelitian.

a. Sebelum penelitian

- i. Mencari bahan - bahan literatur yang berhubungan dengan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah. Melakukan survey lapangan dengan melihat lokasi penelitian
- ii. Melakukan pertemuan dan meminta izin survey pendahuluan kepada Ibu Delima Munthe S.Pd menjabat sebagai kepala sekolah di SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- iii. Melakukan survey awal pada anak sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.
- iv. Menentukan sampel yang di tetapkan
- v. Menentukan jadwal penelitian.

b. Saat Penelitian

Peneliti dibantu oleh 5 enumerator, mahasiswa semester VI Prodi D-III dari Jurusan Gizi. Enumerator diberikan pengarahan terlebih dahulu dan hal-hal apa saja yang akan dilakukan.

- i. Memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan melaksanakan penelitian.
- ii. Melakukan pengukuran Antropometri tinggi badan anak menggunakan *Stadiometer* dan Berat badan dengan Timbangan.

C. Kriteria Enumerator

1. Lulus mata kuliah PSG (Penilaian Status Gizi)
2. Dapat berkomunikasi dengan baik pada responden
3. Pernah melakukan wawancara secara langsung

3. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data dibantu oleh enumerator sebanyak 5 orang yaitu meliputi data sebagai berikut:

1. Data primer

a. Data identitas sampel

Data identitas sampel meliputi: nama, umur, kelas, jenis kelamin data

yang diperoleh dari hasil wawancara.

b. Data Asupan sarapan

Data yang di peroleh dari hasil wawancara mengenai sarapan pagi menggunakan formulir *food recall* (2 hari tidak berturut - turut). Yang dilakukan pada hari sabtu dan senin. Pengumpulan data ini dilakukan dengan bantuan enumerator dari jurusan gizi. Langkah Langkah dalam penggunaan metode food recall sebagai berikut :

- I. Pewawancara meminta responden untuk mencatat makanan dan minuman yang mereka konsumsi dalam ukuran rumah tangga (urt).
2. Agar responden lebih mudah memberikan informasi yang akurat, gunakan pendekatan URT untuk menanyakan berat makanan dengan bantuan buku foto makanan.
- iii. Pewawancara memeriksa semua yang disebut sampel sampai mereka menemukan informasi yang relevan.
- iv. Dengan menggunakan program komputer Nutrisurvey, pewawancara mengaalisis bahan makanan ke dalam zat gizi.

Kelebihan menggunakan metode food recall 24 jam yaitu :

- Mudah di laksanakan dan tidak membebani responden
- Biaya murah, karena tidak memerlukan alat khusus
- Dapat memberikan gambaran nyata yang di konsumsi responden

Kekurangan menggunakan metode food recall 24 jam yaitu :

- Ketetapan nya sangat bergantung pada ingatan responden
- Membutuhkan tenaga / petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat bantu

c. Data sarapan Pagi

Dikategorikan menjadi

- > 4 sering Sarapan
- < 4 Jarang Sarapan

d. Data berat badan di peroleh menggunakan Timbangan Digital dengan ketelitian 0,1 kg

Adapun Langkah - Langkah pengukuran Antropometri Berat badan

menggunakan timbangan sebagai berikut :

1. Letakkan timbangan pada permukaan lantai datar
2. Pastikan jarum timbangan menunjukkan angka nol
3. Melepaskan alas kaki lalu persilahkan anak naik ke atas timbangan dengan posisi benar, dengan pandangan kedepan.
4. Lalu lihat dan catat berat badan anak

c. Data tinggi badan menggunakan *Stadiometer*

Adapun Langkah - Langkah pengukuran Antropometri Tinggi badan menggunakan Stadiometer sebagai berikut :

1. Persiapkan alat *Stadiometer*, kemudian berdiri tepat diatas base stadiometer dengan tidak menggunakan alas kaki. Posisi badan tegak dan relaks
2. Posisikan tulang blikat, bokong, Dn tumit menyentuh tiang skala
3. Angkat dagu dengan meluruskan pandangan
4. Turunkan *head slider* hingga menyentuh kepala
5. Lihat dan catat angka hasil pengukuran tinggi badan

a. Data sekunder

Data sekunder dalam penelitian merupakan data mengenai gambaran umum lokasi penelitian dengan data jumlah siswa, luas wilayah SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

E . Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Tahapan – tahapan yang di lakukan dalam pengolahan data primer dari variabel independen dan variabel dependen sebagai berikut:

a. Data indentitas sampel

Data indentitas sampel akan di periksa kelengkapan nya, menambahkan data ke program SPSS untuk menghitung ditribusi indentitas dari sampel umur, jenis kelamin, dan kelas.

b. Data asupan sarapan

Data asupan Energi menggunakan formulir *food recall* (2 hari tidak berturut - turut), kebutuhan sarapan pagi yaitu 25 di kali dengan AKG sesuai dengan kelompok umur anak lalu di bagi 100 maka akan dapat kebutuhan sarapan yang harus di penuhi,lalu 25 di kali dengan asupan energi sarapan di bagi dengan kebutuhan sarapan yang seharusnya. Maka dapat kategori kontribusi energi sarapan lalu dikategorikan menjadi

- a. Lebih dari 25 % AKG
- b. Cukup 20 – 25 % AKG
- c. Kurang dari 20 % AKG

d. Sarapan pagi dalam satu minggu di kategorikan menjadi :

- > 4 Sering sarapan pagi
- < 4 Jarang sarapan pagi

e. Data Status Gizi

Diperoleh dengan melakukan Pengukuran tinggi badan menggunakan *Microtoice*, dan berat badan menggunakan Timbangan injak serta indeks IMT/U yang di bagi menjadi beberapa kategori yaitu:

- i. Gizi buruk $<-3SD$
- ii. Gizi Kurang $-3 SD < -2SD$
- iii. Gizi Normal / baik $-2SD +1 SD$
- iv. Gizi lebih $+1SD +2SD$
- v. Obesitas $>+2SD$

F. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis untuk masing - masing variabel yang di teliti dan univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yaitu meliputi usia,kelas,jenis kelamin,asupan energi sarapan,dan data sarapan pagi dalam seminggu, sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna dalam distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat untuk melihat ada tidaknya hubungan sarapan pagi dengan status gizi, dilakukan dengan uji statistik menggunakan chi-square dengan menarik suatu kesimpulan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDN 067246 salah satu Pendidikan dengan jenjang SD di Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan Sumatera Utara. Dalam menjalankan kegiatan nya Di SDN 067246 berada di bawah Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan

SDN 067246 berada di Jln. Flamboyan Raya Tanjung Selamat Gg. Impres (Kota Medan.Provinsi Sumatera Utara).Dengan Luas Tanah 1.414m², SDN 067246 memiliki jumlah siswa dengan keseluruhan yaitu 330 siswa. Kegiatan belajar mengajar di mulai hari senin – sabtu dan dua kali sesi masuk sekolah pagi dan siang.

Sebuah kantin di area sekolah yang tertutup pagar biasanya menjual makanan ringan seperti gorengan, makanan ringan, susu kotak, dan permen. Siswa/i SDN 067246 Medan sering menuju ke kantin saat istirahat.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Usia adalah parameter yang di ukur dalam tahun sejak kelahiran manusia.Salah satu kriteria yang digunakan untuk menentukan status gizi adalah umur anak. Berdasarkan temuan ini, sampel yang diberikan berdasarkan umur adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

No.	Usia	n	%
1	6 Tahun	2	6.7
2	7 Tahun	24	80.0
3	8 Tahun	4	13.3
	Total	30	100.0

Tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi usia pada siswa berusia 6 tahun dengan jumlah 2 siswa sebesar 6.7 %, pada usia 7 tahun dengan jumlah 24 siswa sebesar 80.0%. Dan pada usia 8 tahun dengan jumlah 4 siswa sebesar 13.3%.

2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Kelas

No.	Kelas	n	%
1	1A	18	60
2	1B	12	40
	Total	30	100 %

Tabel 2. Menjelaskan bahwa distribusi Kelas, kelas 1A dengan jumlah 18 siswa sebesar 60.0%, dan pada kelas 1B dengan jumlah 12 siswa sebesar 40 %.

3. Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	16	53.3
2	Laki – laki	14	46.7
	Total	30	100

Tabel 3 menjelaskan bahwa distribusi jenis kelamin, perempuan sebesar 53.3% dengan jumlah murid perempuan sebanyak 16 orang, dan laki - laki 46.7% dengan jumlah murid laki -laki sebanyak 14 orang.

C . Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas lain di setiap harinya. Dalam melakukan sarapan, biasanya akan makan dan minum pada waktu dari bangun pagi sampai sampai dengan pukul 10 dan sarapan yang baik adalah lebih dari 4 kali dalam seminggu (Pada & Sekolah, 2022)

1. Distribusi sarapan pagi pada siswa SDN 067246 Tanjung Selamat

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Sarapan Pagi

No.	Kategori Sarapan Pagi	n	%
1	Sering	9	30
2	Jarang	21	70
	Total	30	100.0

Tabel 4.menjelaskan bahwa di SDN 067246 sarapan pagi dalam kategori jarang sebesar 70.0 %,dengan jumlah 21 siswa dan terdapat kategori sering sebesar 30 % atau sekitar 9 orang.Dari penelitian di negara maju bahwa prevalensi kebiasaan dengan melewatkan sarapan pagi terkhusus anak sekolah sebesar 12 – 24 %, sedangkan di negara Indonesia prevalensi anak – anak sekolah yang tidak melakukan sarapan sebesar 41,2 – 54,4% sehingga akan mengakibatkan suatu masalah pada saat anak belajar akan mengalami tidak fokus pada saat proses belajar atau menurunnya aktivitas fisik dan prestasi akademik dalam jangka panjang (Ilmiah & Pendidikan, 2023)

D. Asupan Energi Sarapan

Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak sangat penting untuk mendukung aktivitas belajar mereka, terutama untuk anak sekolah. Menambah pemasukan kalori sekitar 20 - 25% dari kebutuhan sehari - hari sarapan melengkapi asupan energi selama proses belajar yang akan berlangsung pada pukul 8 - 10 jam jumlah energi yang di butuhkan pada sarapan pagi yaitu berkisar 370 – 450 kkal.(Hanifah et al., 2022) Sangat tidak disarankan bagi anak-anak untuk melewatkan sarapan. Melewatkan sarapan membuat mereka tidak berenergi karena mereka tidak makan apa-apa dan membuat mereka sulit untuk fokus pada pelajaran di sekolah. (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020)

1. Distribusi Kontribusi energi sarapan pagi pada siswa SDN 067246 Tanjung Selamat

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi Sarapan Pagi

No.	Kategori Kontribusi Energi Sarapan	n	%
1	Lebih	2	6.7
2	Cukup	18	60.0
3	Kurang	10	33.3
	Total	30	100.0

Tabel 5. menjelaskan bahwa di SDN 067246 pada kategori kontribusi energi sarapan paling banyak dalam kategori cukup dengan jumlah 18 siswa sebesar 60.0%, 10 kategori kurang sebesar 33.3 % sekitar 10 orang dan 2 siswa dalam kategori lebih sebesar 6.7%

E. Status Gizi

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah tingkat gizi seseorang. Faktor lainnya termasuk faktor keluarga, lingkungan, motivasi, dan sarana dan prasarana yang diberikan sekolah. (Khayyat et al., 2020)

1. Distribusi Sampel berdasarkan Status Gizi pada siswa SDN 067246 Tanjung Selamat

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

No.	Status Gizi	n	%
1	Gizi Buruk	-	-
2	Gizi Kurang	4	13.3
3	Gizi Baik	22	73.1
4	Gizi Lebih	2	6.7
5	Obesitas	2	6.7
	Total	30	100.0

Tabel 6.menjelaskan bahwa di SDN 067246 pada kategori status gizi paling banyak dalam kategori Gizi baik dengan jumlah 22 siswa sebesar 73.1%, kategori Gizi kurang sebesar 13.3 % sekitar 4 orang,kategori Gizi lebih sebesar 6.7% dengan jumlah siswa 2 orang dan kategori obesitas sebesar 6.7 % dengan jumlah 2 orang siswa.

F. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi

Melewatkan sarapan di pagi hari dapat menyebabkan ritme, pola, dan siklus waktu makan berubah. Orang yang tidak sarapan akan lebih lapar siang dan malam dari orang yang sarapan, sehingga mereka makan lebih banyak siang dan malam.

Tabel 7. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

Sarapan Pagi	Status Gizi									P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
Sering	0	0 %	7	77.8%	1	11.1%	1	11.1%	9	100
Jarang	4	19.0%	15	71.4 %	1	4.8 %	1	4.8%	21	
Total	4	13.3%	22	73.3%	2	6.7%	2	6.7%	30	

Tabel 7. menjelaskan Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan menjelaskan jika sampel status gizi baik sarapan pagi nya kategori sering dan ada juga anak dengan status gizi baik kategori sarapan nya jarang. Dan ada anak dengan status gizi yang tidak baik kategori sarapan pagi nya sering.Anak dengan status gizi tidak baik kategori sarapan nya jarang.

Hasil analisis uji Chi-square terkait mengenai sarapan pagi dengan status gizi di SDN 067246 menunjukkan bahwa tidak ada nya hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dengan nilai $p = 0,473$ ($p > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa makan pagi bukan faktor yang

menentukan status gizi seseorang. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Mariza dan Kusumastuti (2013), yang menemukan bahwa kebiasaan sarapan tidak terkait dengan status gizi yang tidak normal.

G. Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Dengan Status Gizi

Anak-anak Sekolah yang tidak pernah makan pagi memiliki kadar gula darah yang rendah, yang mengurangi pasokan energi untuk tugas otak. (Sulaksa, 2017)

Tabel 8. Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Dengan Status Gizi Anak di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan

Status Gizi										P Value
Kontribusi Energi Sarapan	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	0.012
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Lebih 25 % AKG	0	0%	1	50.0%	0	0%	1	50.0%	2	100
Cukup 20 – 25% AKG	0	0%	15	83.3%	2	11.1 %	1	5.65	18	
Kurang 20 % AKG	4	40.0%	6	60.6%	0	0%	0	0 %	10	
Total	4	13.3%	22	73.3%	2	6.7%	2	6.7%	30	

Tabel 8. menjelaskan Hubungan Kontribusi Sarapan Pagi dengan Status Gizi Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan menjelaskan jika sampel lebih 2 siswa, cukup 18 siswa, kurang 10 siswa. Hasil analisis uji Chi-square terkait mengenai kontribusi sarapan pagi dengan status gizi di SDN 067246 menunjukkan bahwa ada nya hubungan antara kontribusi energi sarapan pagi dengan status gizi dengan nilai $p = 0,012$ ($p > 0,05$).

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian Fathin dan Muwakhidah yang menunjukkan bahwa kontribusi energi dari sarapan dengan status gizi terkait. Namun, meskipun kategori status gizi normal memiliki asupan tertinggi, asupan kurang sebagian besar (sebanyak 95%) mengkonsumsi sarapan, meskipun kontribusi energi kurang dari 20% dengan status gizi normal (Octavia, 2020)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi di SDN 067246, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil sarapan pagi responden pada kategori sering (30%), kategori jarang (36.7%).
2. Kontribusi energi sarapan pagi responden pada kategori lebih (6.7 %), cukup (60.0%), kurang (33.%)
3. Status gizi responden pada kategori gizi kurang (13.3%), Gizi baik (73.1%), Gizi lebih (6.7%), obesitas (6.7%)
4. Tidak ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di SDN 067246 $P\text{-value} = 0,473$
5. Ada hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di SDN 067246 $P\text{-value} = 0.012$

B. Saran

1. Sebaiknya perlu diberi edukasi lebih mengenai tentang pentingnya sarapan pagi kepada anak sekolah di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
2. Di harapkan edukasi yang telah diberikan dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari - hari agar lebih di capai status gizi yang baik.

Daftar Pustaka

- Age, J. G., & Hamzanwadi, U. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2233>
- 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>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Analita, N. S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan restasi belajar iswa di SD Negri 02 Danguang - danguang Kab. Lima Puluh Kota. *Evaluasi Kinerja Karyawan Bank Rakyat Indonesia Syariah Cabang Padang*, XIV(02), 97–109.
- Ernawati, F., Pusparini, P., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1), 41–47. <https://doi.org/10.22435/pgm.v42i1.2420>
- Giyan Mathew, Ani Luh, & Duarsa Dyah. (2019). Status Gizi Pola Konsumsi Sarapan Dan Camilan Pada SDN Sesetan Denpasar, 8(6).
- Hanifah, K. N., Pujiyanto, T., Gizi, D., Karya, A., Kediri, H., Prodi, D., Akzi, G., & Husada, K. (2022). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Sarapan Pagi Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. 01(02), 305–310.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>

- Hardinsyah, Riyadi H, N. V. (2018). Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Makalah WKNPG. *Researchgate*, May, 1–27.
- Hartini Mardi Asih, S., Nuraeni, A., Ayu Iatiqomah, D., & Keperawatan, I. (2018). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *The 6th Research Colloqium*, 215–222.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). 1 , 2 1,. 9(2), 584–590.
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Negeri, K. S., Bandar Lampung, R., Alfarisi, R., Pinilih, A., & Nur Oktavia Jauhari, P. (2020). The Morning Habits with Student Achievement in Elementary School 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Juni*, 11(1), 164–169. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>
- Islami, A. R., & Andrijanto, D. (2020). Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Siswa (Studi Pada Siswa Sdn Buncitan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 289–293.
- Jauhari, M. T., Ardian, J., & Rahmiati, B. F. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i1.32516>
- Khayyat, S. A., Roselin, L. S.,(2020)
<http://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload>.
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score Imt/U Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 277. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18250>

- Lusiana, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 92–96.
- Mattiro, S. (2019). Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi Dan Sarapan Pagi Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 1(1), 1–11.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- 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.
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5749>
- Pada, P., & Sekolah, A. (2022). *Promosi kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dasar*. 1, 21–29.
- PMK No.2 Tahun 2020. (2020). PMK No.2 Tahun 2020. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Rizki, A., Rahmayanti, S., & Kuningan, U. I. A. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan e-ISSN: xxx xxx xxx p-ISSN:27472191 Vol. 2 No. 2 Januari 2023*. 2(2), 35–44.
- Salman. (2018). Hubungan Pola Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Sekelurahan Limba U2 Kota Selatan Gorontalo. *Journal Health and Nutritions*, 1, 44–61. Health and Nutritions Journal Volume I / Februari / 2018

- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Samsudin, L. I., Harjatmo, T. P., Wiyono, S., & Zulfianto, N. A. (2018). Risiko obesitas pada anak kelas 3, 4, 5 yang tidak sarapan di SDN Kelapa Dua Wetan 03 Pagi Ciracas Jakarta Timur. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 67–76. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.11>
- Setyaningsih, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/10.33377/jkh.v3i2.49>
- Sofianita, N. I., Ayu, R., & Sartika, D. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Pada Siswa SD / MI Kota Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(July 2018), 86–93. <https://www.neliti.com/publications/57952/effect-of-nutrition-education-of-breakfast-consumption-in-selected-elementary-sc>
- Sulaksa, L. D. (2017). *Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan Dengan Tingkat*. 39, 11.
- Susilowati, E., Yunarsih, Y., & Krisnawati, D. I. (2022). Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 219–228. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.36>
- Tahar, T. N. L. (2018). Kebutuhan Energi Gizi Dalam Tubuh. *Universitas Islam Negeri Alauddin*, July, 1–23.

Lampiran 1

**MASTER TABEL PENELITIAN HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT
KECAMATAN MEDAN TUNTUN GAN**

No.	Nama Anak	Tanggal Lahir	Umur	Kelas	Jk	Sarapan Pagi	Kategori Sarapan	Asupan Energi 1	Asupan Energi 2	Rata - rata	Kontribusi energi sarapan %	Kategori Asupan Sarapan	BB	TB	IMT/U	Status Gizi
1	Annisa	05/04/2016	7 Tahun 1 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	Jarang	472	321	396,5	24	cukup	24,1	122	0,34	Gizi baik
2	Clara	08/03/2015	7 Tahun 9 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	jarang	250,8	405,4	328,1	19	kurang	23,1	120	0,18	Gizi baik
3	Defino	06/09/2015	7 Tahun 11 Bulan	Kelas 1A	L	> 4 kali seminggu	Sering	397,0	456,7	426,8	25	cukup	22,4	120	-0,11	Gizi baik
4	Frاندika	28/10/2015	7 Tahun 6 Bulan	Kelas 1A	L	< 4 kali seminggu	Jarang	357	385	371	22	cukup	24,7	125,7	0,02	Gizi baik
5	Habib	23/04/2016	7 Tahun 3 Bulan	Kelas 1A	L	> 4 kali seminggu	Sering	294,8	267,6	280,8	17	kurang	18,6	108,8	0,11	Gizi baik
6	Alisha	23/07/2015	7 Tahun 7 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	Jarang	384,9	376,2	380	23	cukup	17,9	117,2	-1,84	Gizi baik
7	Felicia	03/11/2015	7 Tahun 6 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	321	480	400,5	24	cukup	30,2	123,9	1,94	Gizi lebih
8	Indra	23/01/2016	7 Tahun 3 Bulan	Kelas 1A	L	< 4 kali seminggu	Jarang	283,4	307	295	17	kurang	18,3	119,1	-2,4	Gizi kurang
9	Jelita	23/01/2016	8 Tahun 2 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	411	401,6	406,3	24	cukup	22,5	121,8	-0,18	Gizi baik
10	Joe Wandri	06/07/2015	7 Tahun 11 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	Jarang	379	551	465	25	cukup	24,1	120,4	0,53	Gizi baik
11	Gloria Geovani	15/05/2015	7 Tahun 5 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	336,9	406,8	371	22	cukup	21,6	116,5	3,75	Obesitas
12	Michael Mora	28/12/2014	8 Tahun 4 Bulan	Kelas 1A	L	< 4 kali seminggu	Jarang	419	431,5	425	25	cukup	25,2	127,1	0,03	Gizi baik
13	Naomi Silaban	29/06/2015	7 Tahun 10 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	Jarang	324	322,5	323,3	19	kurang	18	118,5	-2,01	Gizi kurang
14	Olivia Sitanggang	28/09/2015	7 Tahun 5 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	406	475	440	26	lebih	32,6	124,1	2,08	Obesitas
15	Olivia Sinulingga	10/11/2015	7 Tahun 7 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	528,4	310,6	419,5	25	cukup	28,5	120	1,84	Gizi lebih

16	Reyhan Fathullah	08/09/2015	7 Tahun 8 Bulan	Kelas 1A	L	< 4 kali seminggu	Jarang	320,8	280,5	302,9	18	kurang	18,6	166,7	-1,63	Gizi baik
17	Puan S	25/09/2016	6 Tahun 7 Bulan	Kelas 1A	P	> 4 kali seminggu	Sering	410	389,7	399,5	24	cukup	24,4	110	0,66	Gizi baik
18	Prilly	23/07/2015	7 Tahun 10 Bulan	Kelas 1A	P	< 4 kali seminggu	Jarang	367,3	348,6	357,9	21	cukup	22,5	120,5	-0,15	Gizi baik
19	Anindya	14/09/2015	7 Tahun 8 Bulan	Kelas 1B	P	< 4 kali seminggu	Jarang	436,5	372,3	404,4	24	cukup	24,1	123,2	0,17	Gizi baik
20	Bayu	12/12/2014	8 Tahun 5 Bulan	Kelas 1B	L	< 4 kali seminggu	Jarang	417,9	419	422,4	25	cukup	22,9	123,5	-0,59	Gizi baik
21	Gabriel	26/06/2016	6 Tahun 10 Bulan	Kelas 1B	L	< 4 kali seminggu	Jarang	452,6	434,7	443,3	26	lebih	22,1	117	0,46	Gizi baik
22	Gloria	16/05/2015	8 Tahun 2 Bulan	Kelas 1B	P	> 4 kali seminggu	Sering	340,6	458,2	399,4	24	cukup	23,7	118,2	0,65	Gizi baik
23	Haekal	20/12/2015	7 Tahun 5 Bulan	Kelas 1B	L	< 4 kali seminggu	Jarang	456,8	395,2	426	25	cukup	22,1	121,1	-0,35	Gizi baik
24	M. Gio	23/07/2015	7 Tahun 10 Bulan	Kelas 1B	L	< 4 kali seminggu	Jarang	256,7	347,3	302	18	kurang	20,6	122,8	-2,07	Gizi kurang
25	M. Hazky	16/12/2015	7 Tahun 5 Bulan	Kelas 1B	L	> 4 kali seminggu	Sering	317,9	490	403,9	24	cukup	16,8	111,2	-1,64	Gizi baik
26	Nathania	10/03/2015	7 Tahun 7 Bulan	Kelas 1B	P	> 4 kali seminggu	Sering	277,2	305,4	291,3	17	kurang	22,5	119,9	0,05	Gizi baik
27	Nurul	23/02/2016	7 Tahun 2 Bulan	Kelas 1B	P	< 4 kali seminggu	Jarang	302,2	275,6	288,9	17	kurang	20,5	114,2	0,15	Gizi baik
28	Raditya	08/07/2015	7 Tahun 9 Bulan	Kelas 1B	L	>4 kali seminggu	Sering	260	325,2	292,6	17	kurang	17,8	114,4	-1,67	Gizi baik
29	Putri	02/07/2015	7 Tahun 9 Bulan	Kelas 1B	P	< 4 kali seminggu	Jarang	523,2	319,4	421,3	25	cukup	18,8	113,5	-1,67	Gizi baik
30	Whysel	22/01/2016	7 Tahun 4 Bulan	Kelas 1B	L	< 4 kali seminggu	Jarang	369	202	285,5	17	kurang	21,3	127,5	-2,1	Gizi kurang

LAMPIRAN 2

HASIL PERHITUNGAN SPSS

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	17	56.7	56.7	56.7
	8	12	40.0	40.0	96.7
	9	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

jk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	13	43.3	43.3	43.3
	Perempuan	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1A	18	60.0	60.0	60.0
	1B	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kategorisaranapanpagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	9	30.0	30.0	30.0
	Jarang	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kategoriasupanenergi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	2	6.7	6.7	6.7
	Cukup	18	60.0	60.0	66.7
	Kurang	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kategoristatusgizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	4	13.3	13.3	13.3
	Gizi Baik	22	73.3	73.3	86.7
	Gizi Lebih	2	6.7	6.7	93.3
	Obesitas	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kategorisaranapanpagi *	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
kategoristatusgizi						

kategorisaranapanpagi * kategoristatusgizi Crosstabulation

			kategoristatusgizi				Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
kategorisaranapanpagi	Sering	Count	0	7	1	1	9
		% within kategorisaranapanpagi	.0%	77.8%	11.1%	11.1%	100.0%
	Jarang	Count	4	15	1	1	21
		% within kategorisaranapanpagi	19.0%	71.4%	4.8%	4.8%	100.0%
Total	Count		4	22	2	2	30
	% within kategorisaranapanpagi		13.3%	73.3%	6.7%	6.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.511 ^a	3	.473
Likelihood Ratio	3.585	3	.310
Linear-by-Linear Association	1.912	1	.167
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,60.

kategorienergissarapan * kategoristatusgizi Crosstabulation

			kategoristatusgizi				Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
kategorienergisarapan	Lebih	Count	0	1	0	1	2
		% within kategorienergisarapan	.0%	50.0%	.0%	50.0%	100.0%
	Cukup	Count	0	15	2	1	18
		% within kategorienergisarapan	.0%	83.3%	11.1%	5.6%	100.0%
	Kurang	Count	4	6	0	0	10
		% within kategorienergisarapan	40.0%	60.0%	.0%	.0%	100.0%
Total	Count		4	22	2	2	30
	% within kategorienergisarapan		13.3%	73.3%	6.7%	6.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16.303 ^a	6	.012
Likelihood Ratio	15.158	6	.019
Linear-by-Linear Association	9.047	1	.003
N of Valid Cases	30		

a. 10 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,13.

Lampiran 3

Persetujuan Penelitian

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tgl Lahir :

Umur :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Delvina Br Sembiring

Alamat : Gg.Tempe Kampung Syahmad Kecamatan

Lubuk Pakam Kab Deli Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi-DIII

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan, 2023

Peneliti

Responden

(Delvina Br Sembiring)

(.....)

Lampiran 4

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Delvina Br Sembiring
 Nim : P01031120049
 Judul : Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
 Pembimbing : Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

No	Tanggal Bimbingan	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Dosen Pembimbing
1.	21 September 2022	Menghubungi dosen pembimbing dan perkenalan diri		
2.	22 September 2022	Bergabung di wa group dan mendapat pengarahan		
3.	29 September 2022	Mengajukan judul kepada dosen pembimbing		
4.	04 Oktober 2022	Menyepakati judul yang akan menjadi sasaran KTI		

5.	07 Oktober 2022	Revisi Judul	Duf	
6.	08 November 2022	Revisi BAB I	Duf	
7.	09 Desember 2022	Revisi BAB I dan BAB II	Duf	
8.	28 Desember 2022	Revisi BAB 1,2,3 dan perbaikan Kuesioner	Duf	
9.	4 Januari 2023	Revisi BAB I dan BAB II	Duf	
10.	12 Januari 2023	ACC Proposal	Duf	
11.	7 Febuari 2023	Seminar Proposal	Duf	
13.	20 Febuari 2023	Perbaikan Proposal Kepada Pembimbing	Duf	
14.	23 Mei 2023	ACC Ke Penguji	Duf	

15.	26 Mei 2023	Pengambilan sampel di SDN 067246	Duf	
16.	28 Mei 2023	Melakukan Pegukuran TB/BB	Duf	
17.	19 Juni 2023	Revisi Hasil Penelitian	Duf	
18.	26 Juni 2023	Seminar Hasil	Duf	
19.	27 Juli 2023	Revisi KTI dengan Dosen Pembimbing	Duf	
20.	01 Agustus 2023	Revisi KTI dengan Dosen Pembimbing dan di ACC	Duf	
21.	04 Agustus 2023	Revisi KTI dengan Dosen Penguji 1 Dan di ACC	Duf	
22.	08 Agustus 2023	Revisi KTI dengan Dosen Penguji 2 Dan di ACC	Duf	

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN SARAPAN PAGI PADA MURID SD NEGERI 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Nama :

Kelas :

Tanggal lahir :

Umur :

Pertanyaan Kebiasaan Sarapan pagi

1. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari ?

a. Sering sarapan pagi jika > 4 kali dalam seminggu

b. Jarang sarapan pagi jika < 4 kali dalam seminggu

Formulir Food Reccal 24 Jam / Hari Ke :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
		Jenis	URT	Berat (gram)
Pagi				

Lampiran 6

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 25 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 0917 /2023
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat

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 Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Izmy Hajjah	P01031120056	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu dengan Status Gizi Anak Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
2	Delvina Br Sembiring	P01031120045	Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
3	Anggi Duani Br Panjaitan	P01031120082	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
4	Annisa Fadilla Chairyani	P01031120006	Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Anak Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
5	Tika Widya Nata	P01031120075	Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu dan Kejadian Anemia pada Anak Sekolah SD Negeri 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan

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

Ketua Jurusan Gizi

 Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
 NIP. 196906231990032001



Lampiran 7

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS SEKOLAH DASAR NEGERI 067246
NSS : 101076007024 AKREDITASI A TAHUN 2020 NPSN : 10210155
Jalan Flamboyan Raya Tj. Selamat Kecamatan Medantuntungan Kota Medan KodePos 20134
Email:sdnegeri_067246@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
No. 422/405-46/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DELIMA MUNTE, S.Pd
NIP : 19640910 199301 2 001
Jabatan : Kepala SDN No. 067246 MEDAN TUNTUNGAN

Dengan ini menerangkan bahwa

No	Nama Mahasiswa	NPM	Prodi
1.	Anggi Duani Br Panjaitan	P01031120082	D-III /Gizi
2.	Annisa Fadillah Chairyani	P01031120006	D-III /Gizi
3.	Delvina Br Sembiring	P01031120049	D-III /Gizi
4.	Izmy Hajjah	P01031120056	D-III /Gizi
5.	Kristin Sela Simangunsong	P01031120023	D-III /Gizi
6.	Tika Widya Nata	P01031120075	D-III /Gizi

Bahwa mahasiswa yang bersangkutan diatas telah melakukan Penelitian di UPT SD Negeri 067246 Medan Tuntungan selama 5 hari.

Demikian surat keterangan ini kami dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 15 Juni 2023
Kepala UPT SDN 067246

Delima Munte, S.Pd
NIP: 19640910 199301 2 001

Lampiran 8

Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Delvina Br Sembiring

Nim : P01031120049

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di dalam Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang(ujian utama saya batalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Delvina Br Sembiring)

Lampiran 9

Dokumentasi



Lampiran 10

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Delvina Br Sembiring

Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Pakam, 13 Maret 2000

Jumlah / Anggota keluarga : 7 orang

Alamat Rumah : Jl. Tempe Kelurahan Syahmad Kecamatan
Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang

No. Hp : 083187477552

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 104241 Lubuk Pakam
2. SMP Swasta Advent Lubuk Pakam
3. SMK Kesehatan Trisakti Lubuk Pakam
4. Politeknik Kemenkes Medan Jurusan
Gizi

Hoby : Bernyanyi & Memasak

**MOTTO : Hidup Tidak Selalu Harus Berlari, Berjalan Sudah Cukup Asal
Bisa Sampai.**

Lampiran 11

ETICAL CLEARANCE



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: *01.2397/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 :

"Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan."

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Delvina Br Sembiring**
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, *16* Juni 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

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

