

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI  
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1  
PANTAI LABU TAHUN 2024**



**SONNYA MARGARETH BR. BARINGBING**

**P01031220075**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI  
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1  
PANTAI LABU TAHUN 2024**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SONNYA MARGARETH BR. BARINGBING**

**P01031220075**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2024**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi  
dan Status Gizi dengan Prestasi  
Belajar Siswa SMP N 1 Pantai Labu  
Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Sonnya Margareth Br. Baringbing

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220075

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Dra. Ida Nulhayati, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Anggota Penguji



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus: 22 Mei 2024

## ABSTRAK

SONNYA MARGARETH BR BARINGBING “**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU TAHUN 2024**” (DIBAWAH BIMBINGAN IDA NURHAYATI)

Prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik (Rohaimi, 2020). Prestasi belajar dinyatakan baik bila rata-rata nilai rapor  $\geq 80$ . Menurut PISA (Programme for International Student Assesment) pada tahun 2019 lalu, Indonesia menempati posisi yang rendah yakni ke-74 dari 79 negara lainnya. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 melaporkan berdasarkan tingkat pendidikan SMP Deli Serdang berada di urutan ke-19 dan Sumatera Utara berada di urutan ke-18. Penyebab rendahnya prestasi belajar dikarenakan faktor internal, eksternal dan pendekatan belajar.

Tujuan penelitian untuk hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMP N 1 Pantai Labu Tahun 2024.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pantai Labu bulan Juni 2023 - Juni 2024. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan *Desain Cross Sectional*. Populasi seluruh siswa kelas VII dan VIII sebanyak 503 orang. Pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling. Menentukan jumlah sampel dari populasi yang diketahui menggunakan rumus Slovin sebanyak 84 orang.

Hasil penelitian ditemukan siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi tidak baik 33,3%. Status gizi siswa ditemukan gizi baik 71,4 %, kategori status gizi lebih 22,6%. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik yaitu 78,6%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa pada siswa SMP N 1 Pantai Labu Tahun 2024 ( $p=0,001$ ). Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMP N 1 Pantai Labu Tahun 2024 ( $p=0,840$ ).

Kata kunci : Sarapan Pagi, Status Gizi, Prestasi Belajar

## ABSTRACT

SONNYA MARGARETH BR BARINGBING “**CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH STUDENTS’ LEARNING ACHIEVEMENTS OF SMP N 1 PANTAI LABU IN 2024**”  
(CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

Learning achievement is the result of learning activities, namely the extent to which students master the subject matter taught, which is followed by a feeling of satisfaction that they have done something well (Rohaimi, 2020). Learning achievement is declared good if the average report card score was  $\geq 80$ . According to PISA (Program for International Student Assessment) in 2019, Indonesia was in a low position, namely 74th out of 79 other countries. Data from the Central Statistics Agency in 2019 reported that based on the level of education, SMP Deli Serdang was ranked 19th and North Sumatra was ranked 18th. The causes of low learning achievement are due to internal, external factors and learning approaches.

The purpose of the study was to determine the correlation between breakfast habits and nutritional status with the learning achievement of students of SMP N 1 Pantai Labu in 2024.

The location of the study was carried out at SMP Negeri 1 Pantai Labu in June 2023 - June 2024. The type of research was observational analytic with Cross Sectional Design. The population of all students in grades VII and VIII was 503 people. Sampling using proportional stratified random sampling. Determining the number of samples from the known population using the Slovin formula was 84 people.

The results of the study found that students had poor breakfast habits 33.3%. The nutritional status of students was found to be well-nourished 71.4%, the category of over-nutrition status 22.6%. Students who had good learning achievement were 78.6%. The results showed that there was a correlation between breakfast and student learning achievement in students of SMP N 1 Pantai Labu in 2024 ( $p = 0.001$ ). There was no correlation between nutritional status and learning achievement of students of SMP N 1 Pantai Labu in 2024 ( $p = 0.840$ ).

Keywords: Breakfast, Nutritional Status, Learning Achievement



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP N 1 Pantai Labu Tahun 2024”.

Dalam penulisan usulan penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan ikhlas dan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat, masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi ini
2. Ibu Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku penguji dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku penguji yang membantu untuk menyempurnakan proposal penelitian ini
4. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan
5. Kedua orang tua saya, Daud Barimbing, S.Pd dan Berta Ginting serta saudara saya Benhard Jhonson
6. Kepala Sekolah, guru dan siswa SMPN 1 Pantai Labu
7. Seluruh dosen dan pegawai yang bekerja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
8. Rekan-rekan seperjuangan, teman satu bimbingan, dan sahabat-sahabat saya

Penulis menyadari bahwa usulan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna memperbaiki dan menyempurnakan usulan penelitian ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                           | Halaman |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                 |         |
| <b>Error! Bookmark not defined.</b>                       |         |
| ABSTRAK .....                                             | ii      |
| KATA PENGANTAR .....                                      | iv      |
| DAFTAR ISI .....                                          | v       |
| DAFTAR TABEL .....                                        |         |
| viii                                                      |         |
| DAFTAR GAMBAR .....                                       | viii    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                     | ix      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                    | 1       |
| A. Latar Belakang.....                                    | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....                                   | 4       |
| C. Tujuan Penelitian.....                                 | 4       |
| D. Manfaat Penelitian.....                                | 5       |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                              | 6       |
| A. Kebiasaan Sarapan Pagi .....                           | 6       |
| 1. Pengertian Sarapan.....                                | 6       |
| 2. Kebiasaan Sarapan Pagi .....                           | 7       |
| 3. Manfaat Sarapan Pagi .....                             | 7       |
| 4. Dampak Negatif Tidak Sarapan.....                      | 8       |
| B. Status Gizi .....                                      | 9       |
| 1. Defenisi Status Gizi .....                             | 9       |
| 2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi .....             | 10      |
| 3. Pengukuran Status Gizi .....                           | 11      |
| 4. Indeks Massa Tubuh (IMT).....                          | 13      |
| 5. Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi Remaja .....            | 14      |
| C. Prestasi Belajar .....                                 | 15      |
| 1. Pengertian Prestasi Belajar .....                      | 15      |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar ..... | 15      |
| D. Kerangka Teori.....                                    | 18      |
| E. Kerangka Konsep .....                                  | 19      |
| F. Defenisi Operasional.....                              | 20      |
| G. Hipotesis.....                                         | 21      |

|         |                                         |    |
|---------|-----------------------------------------|----|
| BAB III | METODE PENELITIAN.....                  | 22 |
|         | A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....     | 22 |
|         | B. Jenis dan Rancangan Penelitian ..... | 22 |
|         | C. Populasi dan Sampel.....             | 22 |
|         | 1. Populasi.....                        | 22 |
|         | 2. Sampel .....                         | 22 |
|         | D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... | 25 |
|         | 1. Jenis Data.....                      | 25 |
|         | 2. Cara Pengumpulan Data .....          | 26 |
|         | E. Pengolahan dan Analisis Data.....    | 28 |
|         | 1. Pengolahan Data.....                 | 28 |
|         | 2. Analisis Data.....                   | 30 |
| BAB IV  | HASIL DAN PEMBAHASAN .....              | 31 |
|         | A. Hasil.....                           | 31 |
|         | 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 31 |
|         | 2. Gambaran Umum Demografi .....        | 31 |
|         | 3. Gambaran Umum Responden.....         | 32 |
|         | 4. Analisis Univariat.....              | 33 |
|         | 5. Analisis Bivariat.....               | 37 |
|         | B. Pembahasan.....                      | 39 |
| BAB V   | KESIMPULAN DAN SARAN .....              | 45 |
|         | A. Kesimpulan .....                     | 45 |
|         | B. Saran .....                          | 45 |
|         | DAFTAR PUSTAKA.....                     | 46 |
|         | LAMPIRAN.....                           | 52 |

## DAFTAR TABEL

| No                                                                  | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Ambang batas penilaian status gizi berdasarkan IMT/U.....        | 14      |
| 2. Kebutuhan AKG Remaja .....                                       | 14      |
| 3. Definisi Operasional .....                                       | 20      |
| 4. Cara Pengambilan Jumlah Sampel .....                             | 24      |
| 5. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Umur.....                 | 32      |
| 6. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin .....       | 32      |
| 7. Distribusi responden Berdasarkan Tingkatan Kelas .....           | 33      |
| 8. Distribusi responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah .....            | 33      |
| 9. Distribusi responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....              | 34      |
| 10. Distribusi responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi .....   | 35      |
| 11. Distribusi responden Berdasarkan Status Gizi .....              | 36      |
| 12. Distribusi responden Berdasarkan Prestasi Belajar.....          | 37      |
| 13. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar.....    | 38      |
| 14. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa ..... | 39      |

## DAFTAR GAMBAR

| No                       | Halaman |
|--------------------------|---------|
| 1. Kerangka Teori .....  | 18      |
| 2. Kerangka Konsep ..... | 19      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| No                                               | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| 1. Informed Consent .....                        | 52      |
| 2. Angket Kebiasaan Sarapan .....                | 53      |
| 3. Food Recall .....                             | 55      |
| 4. Formulir Identitas Responden .....            | 56      |
| 5. Master Tabel Penelitian .....                 | 57      |
| 6. Identitas Responden .....                     | 62      |
| 7. Frekuensi Variabel & <i>Chi- Square</i> ..... | 64      |
| 8. Surat Izin Survey Pendahuluan.....            | 68      |
| 9. Surat Balasan Survey .....                    | 69      |
| 10. Surat Izin Penelitian .....                  | 70      |
| 11. Surat Balasan Izin Penelitian .....          | 71      |
| 12. Surat Layak Etik (Ethical Approval).....     | 72      |
| 13. Surat Pernyataan .....                       | 73      |
| 14. Daftar Riwayat Hidup .....                   | 74      |
| 15. Bukti Bimbingan Skripsi .....                | 75      |
| 16. Dokumentasi .....                            | 77      |
| 16. Dokumentasi Pengisian Lampiran .....         | 79      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh pengetahuan dan sumber daya manusianya yang berkualitas. Pengetahuan pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan pembangunan negara sehingga berdampak pada negara akan maju. Ketika berbicara tentang sumber daya manusia yang bermutu dan kaitannya dengan pendidikan, hal pertama yang dinilai adalah seberapa tinggi nilai yang sering diperoleh; dengan kata lain, mutu diukur dengan angka. Pendidikan yang bermutu diperlukan untuk mendukung tercapainya cita-cita bangsa melalui kepemilikan sumber daya manusia yang bermutu. (Suwartini, 2017).

Terkait hasil penilaian sistem pendidikan menengah global yang dilakukan oleh PISA (Programme for International Student Assessment) tahun 2018, Indonesia berada pada peringkat yang rendah, yakni di urutan ke-74 dari 79 negara. Dengan kata lain, jika dibandingkan dengan negara lain, Indonesia berada pada peringkat keenam terendah. Kondisi ini sungguh memprihatinkan. Tentu saja sangat disayangkan, karena seharusnya pendidikan dapat meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM) Indonesia jika jumlahnya cukup, tetapi kenyataannya tidak demikian. (Kurniawati, 2022).

Capaian nilai UN siswa SMP Tahun 2019 antar provinsi menunjukkan bahwa sebagian besar provinsi belum memperoleh nilai rata-rata UN yang tinggi. Nilai rata-rata gabungan UN semua provinsi berada di bawah nilai "baik". Tujuh provinsi masuk dalam kelompok "cukup", sementara 27 provinsi memiliki siswa dengan nilai UN yang masuk dalam kategori "buruk" (nilai kurang dari atau sama dengan 55,00). Dengan nilai rata-rata 48,69, Nilai UN SMP Provinsi Sumatera Utara tahun 2019 menempatkannya pada posisi ke-22 dari 34 provinsi. (Wirda et al., 2020). Data Badan Pusat Statistik tahun 2019 melaporkan berdasarkan tingkat pendidikan SMP Deli Serdang berada di urutan ke-19 dan Sumatera Utara berada di urutan ke-18.

Ada tiga kategori elemen yang memengaruhi prestasi: faktor pendekatan pembelajaran, faktor eksternal, dan faktor internal. Variabel internal meliputi elemen fisiologis seperti status diet, kebiasaan sarapan, pola ngemil, dan kesehatan secara keseluruhan. (Fibiyola et al., 2023).

Pertumbuhan, perkembangan, dan keberhasilan akademis anak bergantung pada asupan nutrisi mereka. Salah satu dari berbagai strategi untuk meningkatkan keberhasilan akademis adalah dengan sarapan pagi, atau yang biasa disebut sarapan pagi. (Mawarni, 2018).

Sarapan pagi, yang dilakukan sebelum beraktivitas dari pukul 06.00 hingga 09.00 pagi, merupakan makanan yang seimbang, padat gizi, dan menyumbang 15–30% dari asupan energi harian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya sarapan pagi bagi semua orang. dan mencantumkan “Kebiasaan Sarapan” dalam Panduan 10 Informasi Gizi Seimbang (Hanim et al., 2022).

Sarapan memberi siswa energi yang diperlukan otak mereka untuk tetap fokus di kelas. Jika tidak mengonsumsi sarapan yang cukup akan mengakibatkan kekurangan glukosa dalam tubuh, yang akan memengaruhi setiap fungsi tubuh, maka siswa akan kesulitan untuk berkonsentrasi saat memahami pembelajaran yang masuk ke otak. Oleh karena itu, memiliki kebiasaan sarapan secara teratur dapat membantu anak sekolah memenuhi kebutuhan nutrisi mereka setiap hari. Sarapan dapat disesuaikan dan dipilih sesuai keadaan. Makanan yang mengandung bahan kimia pembangun, pengatur, dan penghasil energi adalah bagian dari sarapan yang sehat (L. Astriani et al., 2022).

Menurut Riskesdas (2018), 26,1% anak usia sekolah dan remaja melewati sarapan. Mayoritas anak sekolah mengonsumsi sarapan berkualitas rendah, dan hanya 26% dari mereka yang minum apa pun selain air putih, susu, atau teh. Status gizi dan prestasi akademik anak usia sekolah dipengaruhi oleh rutinitas sarapan ini. (Anggraini & Hutahaean, 2021).

Berdasarkan penelitian Fibiyola, dkk (2023) dari 108 siswa Sebanyak 9 siswa (8,3%) tidak sarapan pagi, sedangkan 99 siswa (91,7%) sarapan

pagi secara teratur. Sebanyak 99 siswa (82,4%) memiliki prestasi belajar yang baik, sedangkan 19 siswa (10,1%) memiliki prestasi belajar yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan nilai  $p$  sebesar  $0,000 > \alpha = 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan antara prestasi belajar siswa kelas VIII SMPN 6 Kota Banjarbaru dengan kebiasaan sarapan pagi. (Fibiyola et al., 2023).

Hal ini sesuai dengan penelitian Sidabutar (2023) yang menemukan adanya hubungan antara prestasi akademik dengan kebiasaan sarapan, dimana 75,8% siswa yang rutin sarapan memiliki prestasi akademik yang baik. (Sidabutar, 2023).

Peningkatan kualitas sumber daya manusia akan berdampak negatif akibat buruknya status gizi anak. Terdapat korelasi kuat antara kelaparan kronis dan menurunnya prestasi akademik anak sekolah. Anak-anak yang kekurangan gizi dan bertubuh pendek lebih mungkin tidak masuk sekolah, lebih sering absen, dan tidak naik kelas. (Sa'adah et al., 2014).

Penelitian mendukung hal ini (Alvio, 2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara prestasi belajar dan status gizi, bahwa pola makan yang sehat akan meningkatkan status gizi, dan bahwa anak-anak yang memiliki status gizi yang baik akan lebih terlibat dan bersemangat dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan teman sebayanya yang kurang gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ainun, 2021), Uji statistik menghasilkan nilai  $p$  sebesar  $0,017 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keberhasilan belajar siswa SMP dengan status gizi mereka pada alpha 5%.

Dan hasil survey pendahuluan pada di SMPN 1 Pantai Labu tanggal 1 Juni 2023 didapatkan data rerata nilai Ujian Nasional pada tahun 2018 yaitu 39,69 dan rerata tahun setelahnya yaitu 37,52. rendahnya keberhasilan belajar siswa dalam bidang matematika. Demikian hasil ulangan harian Matematika yang sekaligus menjadi siklus awal dalam penelitian ini, diketahui bahwa KKM sebesar 75, hanya ada 14 dari total 31 siswa yang memperoleh predikat tuntas.

Dengan latar belakang ini, peneliti ingin tertarik meneliti “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP N 1 Pantai Labu tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Upaya menilai kebiasaan sarapan pagi pada siswa SMP N 1 Pantai Labu.
- b. Untuk menilai prestasi belajar di siswa SMP N 1 Pantai Labu.
- c. Untuk menilai status gizi pada siswa SMP N 1 Pantai Labu.
- d. Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa SMP N 1 Pantai Labu.
- e. Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMP N 1 Pantai Labu

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Pada penulis

Untuk meningkatkan pemahaman dan memperluas perspektif peneliti tentang hubungan antara prestasi belajar siswa SMP dengan kebiasaan sarapan dan status gizi mereka..

2. Bagi Siswa

Mendidik siswa tentang hubungan antara prestasi belajar dan kebiasaan sarapan serta status gizi. Oleh karena itu, siswa dapat meningkatkan rutinitas pagi mereka, yang akan meningkatkan prestasi akademis mereka dengan meningkatkan kesehatan gizi mereka.

3. Pada Sekolah

Untuk kepala sekolah dan guru-guru agar dapat mengetahui tentang apa hubungan antara prestasi akademis anak-anak dengan kebiasaan sarapan dan status gizi mereka.

4. Pada Penelitian setelahnya

Dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara prestasi akademik siswa dengan kebiasaan sarapan dan status gizi mereka.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kebiasaan Sarapan Pagi**

##### **1. Pengertian Sarapan**

Sebagai bagian dari pola makan seimbang untuk mencapai kehidupan yang sehat, bugar, aktif, dan intelektual, sarapan didefinisikan oleh Pergizi (2013) sebagai aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur hingga pukul 09.00 untuk memenuhi 15% hingga 30% kebutuhan gizi harian. Sarapan sangat penting bagi setiap orang karena memberi mereka energi yang mereka butuhkan untuk melakukan berbagai hal setelah bangun tidur. (Stingki, 2023).

Sarapan merupakan kebutuhan manusia yang harus dilakukan secara konsisten setiap pagi, untuk memenuhi kebutuhan gizi dan perkembangan kognitif anak. Namun, masih banyak anak yang tidak membiasakan diri untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Mengabaikan sarapan menyebabkan tubuh tidak cukup menyerap zat gizi, sehingga menurunkan status gizi dan berdampak pada prestasi akademik anak. (Marvelia et al., 2021).

Kurangnya sarapan mengakibatkan kemerosotan fisiologis yang memengaruhi semua fungsi tubuh, termasuk fungsi otak, dan ditandai dengan penurunan kadar glukosa darah, sumber energi utama tubuh. (Stingki, 2023).

Sarapan tidak hanya memenuhi 30% kebutuhan nutrisi harian, tetapi juga meningkatkan energi, mencegah anak-anak menjadi lelah, meningkatkan fokus selama sesi belajar untuk membantu mereka memperoleh nilai yang lebih baik, mencegah mereka makan camilan yang tidak sehat, dan meningkatkan daya tahan tubuh yang sehat. Setidaknya 25% kebutuhan nutrisi harian harus dipenuhi oleh sarapan yang bergizi. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air yang cukup semuanya harus disertakan dalam sarapan pagi. (Suraya et al., 2019).

## **2. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Mengonsumsi sarapan secara teratur merupakan kebiasaan yang sangat membantu untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh guna menjalankan tugas secara optimal. Kecerdasan otak anak, terutama daya ingatnya, akan terpengaruh jika mereka terbiasa sarapan, yang akan membantu mereka belajar lebih efektif. (Rohmah et al., 2020).

Untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dalam menjalankan tugas-tugas yang ideal, sangat membantu untuk membiasakan diri menyantap sarapan setiap hari. Aktivitas saat sarapan sangat penting, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Mengonsumsi makanan dan minuman menyediakan energi. Siswa yang melewatkan sarapan akan kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena perut mereka kosong dan mereka kekurangan energi. (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

## **3. Manfaat Sarapan Pagi**

Setiap orang harus sarapan karena sarapan merupakan sumber energi awal yang baik, terutama energi glukosa untuk otak. Karena glukosa merupakan bahan bakar otak, glukosa memiliki dampak yang signifikan terhadap cara kerja memori kognitif (ingatan) seseorang. (Khalida et al., 2016).

Karena glukosa darah, sumber energi tubuh, turun di pagi hari, kemampuan sarapan untuk membantu mempertahankan kadar glukosa darah merupakan manfaat kesehatan yang paling signifikan. Sarapan dapat menyediakan nutrisi dan energi yang dibutuhkan tubuh, terutama karbohidrat yang meningkatkan kadar gula darah. Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi lebih baik dan meningkatkan produktivitas difasilitasi oleh kadar gula darah yang normal. (Al-Faida, 2021).

### **a. Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Siswa**

Sarapan dapat menyediakan nutrisi dan asupan yang dibutuhkan otak untuk fokus dan berpikir lebih cepat. Dibandingkan dengan anak-anak yang tidak sarapan, anak-anak yang rutin sarapan memiliki lebih banyak

energi untuk belajar di sekolah. Anak-anak yang tidak sarapan kesulitan berkonsentrasi di kelas karena perut mereka kosong dan mereka kekurangan energi. (Verdiana & Muniroh, 2018).

b. Meningkatkan daya ingat

Setelah mengonsumsi sarapan, karbohidrat akan diubah menjadi glukosa, yang kemudian dapat mengubah kadar kortisol, insulin, glutamat, asetilkolin, dan serotonin dalam kaitannya dengan kinerja kognitif. Karena otak berperan dalam fungsi kognitif, penurunan kadar glukosa dapat berdampak pada kemampuan kognitif, terutama pada remaja. Hal ini dapat menyebabkan masalah fokus dan kehilangan memori, yang dapat mengganggu pembelajaran di sekolah. (Rizkyta & Mulyati, 2014).

#### **4. Dampak Negatif Tidak Sarapan**

a. Hipoglikemia

Hipoglikemia akan terjadi akibat melewatkan sarapan karena tidak akan ada cukup sumber energi. Kondisi yang dikenal sebagai hipoglikemia, di mana kadar glukosa turun, mengakibatkan kelelahan, kantuk, kesulitan berkonsentrasi, dan berkurangnya motivasi untuk belajar. (Hasanah, 2018).

b. Kurangnya kemampuan untuk belajar

Bagi anak usia sekolah, sarapan harus menyediakan cukup nutrisi untuk memenuhi kebutuhan energi dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Anak usia sekolah yang melewatkan sarapan akan kesulitan untuk fokus sehingga akan merasa lelah dan mengantuk saat belajar. Penurunan kadar gula darah termasuk salah satu masalah kesehatan yang dapat dialami seseorang yang melewatkan sarapan. Lemah, menggigil, kehilangan kesadaran, dan pingsan merupakan gejala dari penurunan kadar gula darah ini. Penyakit ini dapat mengakibatkan penurunan fokus belajar yang akan menurunkan keberhasilan belajar. (Anggraini & Hutahaeen, 2021)

c. Anemia

Kekurangan zat besi Kehilangan darah kronis, asupan zat besi yang

tidak mencukupi, penyerapan yang buruk, dan kebutuhan zat besi yang tinggi untuk produksi sel darah merah yang sehat merupakan penyebab utama anemia. Sarapan merupakan makanan terpenting untuk memasok energi dan nutrisi sepanjang hari, namun banyak anak yang mengabaikannya, yang menurunkan kadar zat besi dalam darah dan menyebabkan anemia. (Kalsum & Halim, 2016).

d. Tidak baik pada Lambung

Kebiasaan buruk seperti melewati sarapan sering kali menjadi tanda-tanda awal dispepsia. Remaja harus sarapan karena sekolah penuh dengan kegiatan yang membutuhkan banyak energi dan kalori. Konsekuensi dari melewati sarapan mungkin termasuk kelelahan, gemetar, dan pusing, serta ketidakseimbangan sistem saraf pusat. Selain itu, hal ini dapat menyebabkan dispepsia karena tubuh berpuasa selama 12 jam di malam hari dan berada pada tahap awal rasa lapar di pagi hari. Hal ini menyebabkan lambung, yang masih dalam tahap kelaparan, menghasilkan lebih banyak asam, yang dapat menyebabkan dispepsia. (Puteri & Yuristin, 2022).

## **B. Status Gizi**

### **1. Defenisi Status Gizi**

Status gizi seseorang adalah gambaran tubuh mereka berdasarkan bagaimana mereka makan dan bagaimana tubuh mereka menggunakan nutrisi yang mereka makan. (Budiman et al., 2021).

Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta kondisi penyakit, memiliki dampak langsung pada status gizi. Status gizi juga dapat dipahami sebagai kondisi fisik seseorang atau sekelompok orang sebagaimana dinilai berdasarkan metrik gizi tertentu. (Wiswamadanti, 2022).

Keseimbangan antara zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme dan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan menentukan status gizi. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik harian, dan berat badan. Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan dan

kebutuhan makanannya; status gizi yang sehat tercapai ketika asupan makanan dan kebutuhan tubuh seimbang. (Hajatmo et al., 2017).

## **2. Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi**

### **a. Variabel-variabel berikut mempengaruhi status gizi:**

#### **1) Faktor langsung**

Untuk mengukur status gizi dan mengidentifikasi faktor risiko kekurangan gizi, penting untuk mengukur konsumsi makanan guna memahami realitas tentang apa yang dikonsumsi individu. (Marini & Hidayat, 2020).

Anak-anak yang terinfeksi mungkin tidak merasa lapar atau tidak ingin makan. Sering sakit akan menyebabkan masalah makan dan akhirnya kekurangan gizi. Selain itu, penyakit ini menghabiskan banyak kalori dan protein yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Kondisi gizi balita terpengaruh secara negatif oleh demam, penyakit (batuk, pilek), serta diare dan muntah, yang dapat menghambat penyerapan makanan. (Ash Siddiq, 2018).

#### **2) Faktor Tidak Langsung**

Kepercayaan, pendidikan, dan pekerjaan dalam budaya kita merupakan contoh faktor sosial budaya yang menyebabkan perilaku yang menghambat pencapaian gizi yang tepat pada balita. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor budaya yang bertentangan dengan dasar-dasar ilmu gizi. (Kemenkes, 2017).

Status gizi siswa akan dipengaruhi secara positif oleh pengetahuan dan pendidikan ibu. Pengetahuan gizi ibu mencakup pemahamannya tentang apa yang dimaksud makanan bergizi, apa yang dimaksud makanan sehat untuk kelompok usia tertentu, dan cara memilih, menyiapkan, dan mengolah makanan dengan benar. Status gizi balita akan dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman gizi ibu, yang juga akan membuatnya sulit memilih makanan sehat untuk keluarganya. (Nurmaliza & Herlina, 2019).

Karena orang tua dapat memenuhi semua kebutuhan dasar anak-anak mereka, termasuk makanan, dan kebutuhan sekunder, pendapatan keluarga yang memadai akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Jenis makanan yang akan dibeli dengan uang tambahan juga bergantung pada tingkat pendapatan. Orang kaya menghabiskan sebagian besar makanan mereka untuk produk susu, sedangkan orang miskin menghabiskan sebagian besar makanan mereka untuk sereal. Oleh karena itu, kekayaan memiliki dampak yang signifikan terhadap jumlah dan kualitas makanan. (Marini & Hidayat, 2020).

Menurut penelitian (Lali Midu et al., 2021) menunjukkan bagaimana gaya pengasuhan memiliki dampak terhadap status gizi karena perhatian yang tulus, kasih sayang keluarga, kenyamanan, dan dukungan finansial yang cukup semuanya berkontribusi terhadap perkembangan siswa yang lebih sehat di samping konsumsi makanan mereka.

### **3. Pengukuran Status Gizi**

Menurut (Hajatmo et al., 2017), Ada lima cara untuk menentukan status gizi: antropometri, laboratorium, klinis, survei asupan makanan, dan variabel ekologi. Berikut ini adalah evaluasi masing-masing:

#### **1) Metode Antropometri**

Kata *antropo* yang berarti manusia dan *metri* yang berarti ukuran merupakan akar dari antropometri. Karakteristik fisik tubuh manusia dapat diukur dengan pendekatan antropometri. Jadi, antropometri adalah pengukuran tubuh manusia atau komponen-komponennya. Dengan pendekatan antropometri, status gizi dievaluasi dengan mengukur ukuran tubuh manusia. BB, TB, LLA, lingkaran kepala, dan lingkaran dada termasuk karakteristik yang diukur.

## 2) Metode Laboratorium

Salah satu teknik yang digunakan langsung pada tubuh atau komponen tubuh adalah penilaian status gizi di laboratorium. Dua penilaian merupakan bagian dari metode laboratorium: uji fungsi fisik dan pengujian biokimia. Uji biokimia menggunakan peralatan laboratorium kimia untuk mengukur status gizi. Zat gizi dalam cairan tubuh, jaringan, atau ekskresi urin diukur dengan pengujian biokimia. Misalnya, menentukan status hemoglobin dengan pengujian darah, menentukan status yodium melalui analisis urin, dan sebagainya. Pengujian biokimia atau fisik diikuti oleh pengujian fungsi fisik. Misalnya, tes penglihatan okular yang menunjukkan rabun senja sebagai tanda kekurangan seng atau vitamin A.

## 3) Metode Klinis

Teknik klinis seperti pemeriksaan fisik dan riwayat medis dapat digunakan untuk mengidentifikasi gejala dan indikator terkait malnutrisi. Tanda dan gejala yang muncul sering kali tidak dijelaskan secara rinci dalam menggambarkan kekurangan vitamin tertentu. menilai status gizi dengan melihat berbagai area tubuh untuk mengidentifikasi gejala yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan nutrisi. Sentuhan, pendengaran, ketukan, penglihatan, dan indra lainnya biasanya digunakan dalam pemeriksaan klinis. Pemeriksaan kelenjar tiroid yang membesar akibat kekurangan yodium adalah salah satu contohnya.

## 4) Metode Pengukuran Konsumsi Pangan

Salah satu cara untuk mengukur status gizi adalah dengan penilaian asupan makanan, yang sering dikenal sebagai survei konsumsi makanan. Status gizi yang buruk akan muncul akibat konsumsi makanan yang tidak mencukupi. Di sisi lain, mengonsumsi lebih banyak makanan akan meningkatkan status gizi seseorang. Pengukuran konsumsi makanan sering dilakukan untuk memastikan asupan makanan dan status gizi serta pola dan perilaku makan pada orang, rumah tangga, dan kelompok masyarakat. Ada tiga metode

untuk mengukur konsumsi makanan: mengukur konsumsi makanan di suatu wilayah, mengukur konsumsi makanan di tingkat rumah tangga, dan mengukur konsumsi di tingkat orang.

#### 5) Dampak Ekologi

Beberapa fakta ekologi tentang penyebab kekurangan gizi termasuk di antara unsur ekologi yang memengaruhi status gizi. Data statistik sosial ekonomi, demografi, lingkungan, dan vital semuanya disertakan dalam materi ini. Jumlah anggota keluarga, tingkat pendidikan, keadaan budaya, agama, tingkat pendapatan, jenis pekerjaan, ketersediaan air bersih, fasilitas kesehatan, ketersediaan lahan pertanian, dan informasi lainnya merupakan contoh data sosial ekonomi. Faktor lingkungan fisik seperti kekeringan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gagal panen, yang mengurangi jumlah makanan yang tersedia dan meningkatkan risiko kelaparan.

Status gizi dinilai dalam penelitian ini menggunakan indeks antropometri. Istilah anthropos dan metros merupakan akar kata dari antropometri. Metros menunjukkan ukuran, dan anthropos berarti tubuh. Penilaian ukuran dan komposisi tubuh dari berbagai kelompok usia dan tingkat gizi disebut antropometri gizi. (Nuzrina et al., 2016).

#### 4. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Indeks Antropometri dapat digunakan untuk mengukur status gizi.

Teknik sederhana untuk melacak status gizi, khususnya yang berkaitan dengan berat badan kurang dan berat badan lebih, adalah Indeks Massa Tubuh (IMT).

Rumus perhitungan IMT sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tinggi badan dinyatakan dalam meter, dan berat badan dinyatakan dalam kg. Hasil pengukuran IMT remaja berusia antara 5 dan 18 tahun harus dibandingkan dengan acuan WHO/NCHS 2007 (WHO, 2007). Malnutrisi,

kurang gizi, gizi sangat baik, berisiko kelebihan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas diklasifikasikan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Usia (BMI/A).

Grafik BB/PB atau BB/TB sering kali menampilkan temuan yang sama dengan grafik IMT/U. Namun, jika menyangkut identifikasi anak yang kelebihan berat badan atau obesitas, skor IMT/U lebih sensitif. Anak yang memiliki ambang batas IMT/U lebih dari +1SD berisiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan mereka memerlukan perawatan lebih lanjut untuk menghindari kondisi tersebut. Peraturan FAO/WHO digunakan untuk menghitung ambang batas BMI/A. Tabel 1 menampilkan ambang batas IMT/U untuk Indonesia.

Tabel 1. Ambang batas penilaian status gizi berdasarkan IMT/U

| Indeks                                  | Kategori Status Gizi          | Ambang Batas (Z-Score) |
|-----------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Umur (IMT/U)<br>Anak Usia 5-18<br>Tahun | Gizi Buruk (severely thinnes) | < -3 SD                |
|                                         | Gizi Kurang (thinnes)         | -3 SD sd < -2 SD       |
|                                         | Gizi Baik (normal)            | -2SD sd +1 SD          |
|                                         | Gizi Lebih (overweight)       | +1 SD sd +2 SD         |
|                                         | Obesitas (obese)              | > +2 SD                |

Sumber: Kemenkes,2020

## 5. Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi Remaja

Saran Konsumsi Air, Serat, Karbohidrat, Protein, Lemak, dan Energi yang Cukup (Per Orang Per Hari)

Tabel 2. Kebutuhan AKG Remaja

| Kelompok<br>Umur | BB | TB  | Energi<br>(kkal) | Protein<br>(g) | Lemak<br>(g) | Karbohidrat<br>(g) | Serat<br>(g) | Air<br>(ml) |
|------------------|----|-----|------------------|----------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|
| <b>Laki-laki</b> |    |     |                  |                |              |                    |              |             |
| 10-12 tahun      | 36 | 145 | 2000             | 50             | 65           | 300                | 28           | 1850        |
| 13-15 tahun      | 50 | 163 | 2400             | 70             | 80           | 350                | 34           | 2100        |
| <b>Perempuan</b> |    |     |                  |                |              |                    |              |             |
| 10-12 tahun      | 38 | 147 | 1900             | 55             | 55           | 280                | 27           | 1850        |
| 13-15 tahun      | 48 | 156 | 2050             | 65             | 65           | 300                | 29           | 2100        |

## **C. Prestasi Belajar**

### **1. Definisi Prestasi Belajar**

Dalam Rohaimi (2020), Fathurrahman menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan gabungan dari kata prestasi dan belajar yang masing-masing mempunyai makna tersendiri. Hasil yang telah dicapai (dari apa yang telah dikerjakan, diusahakan, dan sebagainya) disebut prestasi. Hasil yang dicapai sebagai hasil dari kegiatan belajar yang telah diselesaikan dapat dikatakan sebagai prestasi. Prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar, yaitu sejauh mana siswa menguasai materi yang diajarkan dan selanjutnya timbul rasa puas. (Rohaimi, 2020).

### **2. Faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar**

#### **a. Faktor dari dalam**

Ada dua jenis elemen internal yang memengaruhi prestasi belajar seseorang: aspek psikologis dan fisik. (Afrilia, 2020).

##### **1) Faktor Jasmani**

###### **a) Kebugaran Jasmani**

Salah satunya adalah kebugaran fisik, karena kebugaran fisik merupakan salah satu komponen fisik dari kebugaran secara keseluruhan yang memungkinkan seseorang untuk bekerja secara efisien setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang ekstrem dan tetap memiliki energi untuk menikmati waktu luang atau bekerja sesuai kebutuhan. Siswa yang bugar secara fisik akan lebih aktif, menunjukkan inisiatif yang lebih besar, menjaga kesehatan mereka, dan tidak mudah terserang penyakit. Siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang tinggi diharapkan dapat mencapai keberhasilan yang maksimal, yang akan berdampak pada prestasi akademis mereka, karena semangat hidup menjadi lebih bersemangat daripada lesu. (Sri Wahyuni, 2018).

## 2) Faktor Psikologis

### a) Minat

Dasar yang kuat untuk mempelajari matematika adalah minat terhadap mata pelajaran tersebut, yang juga merupakan komponen internal yang menentukan kinerja pembelajaran. Karena anak-anak yang tertarik untuk belajar akan lebih terdorong untuk belajar dan akan mampu mencapai potensi penuh mereka. (Mustamin & Sulasteri, 2019).

### b) Motivasi

Motivasi merupakan komponen non-intelektual krusial yang dapat memotivasi siswa untuk menunjukkan kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas belajar, sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang berujung pada prestasi belajar yang tinggi.

## b. Faktor dari luar

Ada tiga kategori pengaruh eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar: (Mustamin & Sulasteri, 2019):

### 1) Faktor Keluarga

#### a) Didikan Orang tua

Orang tua yang tidak peduli dengan pendidikan anak-anaknya, misalnya, tidak menunjukkan minat yang besar terhadap pendidikan anak-anaknya. Anak-anak akan kurang berhasil dalam belajar jika orang tua mereka tidak memikirkan minat dan kebutuhan belajar anak-anaknya, tidak menyediakan waktu belajar, tidak menyediakan sumber belajar, tidak mengawasi apakah anak-anaknya belajar, tidak ingin tahu bagaimana prestasi anak-anaknya di sekolah, tidak ingin tahu tantangan apa yang mereka hadapi, dan sebagainya. (Zulkifli, 2019).

#### b) Hubungan antar anggota keluarga

Ikatan antara orang tua dan anak-anaknya merupakan mata rantai yang paling penting di antara anggota keluarga.

Pembelajaran anak-anak juga dipengaruhi oleh hubungan mereka dengan saudara kandung atau anggota keluarga lainnya. Misalnya, sifat hubungan tersebut mungkin berupa pengertian dan kasih sayang, atau bisa juga berupa ketidakpedulian, dan sebagainya. Demikian pula, anak-anak yang memiliki hubungan yang buruk dengan saudara kandung atau anggota keluarga lainnya mungkin mengalami masalah yang sama. (Zulkifli, 2019).

c) Keadaan Ekonomi Keluarga

Seseorang dapat berpendapat bahwa peran ekonomi orang tua secara keseluruhan memiliki dampak yang menguntungkan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini karena proses belajar mengajar memerlukan penggunaan alat atau kumpulan sumber belajar mengajar, termasuk yang memfasilitasi pencarian informasi dan pengelolaan materi belajar yang disediakan sekolah. (Chotimah et al., 2017).

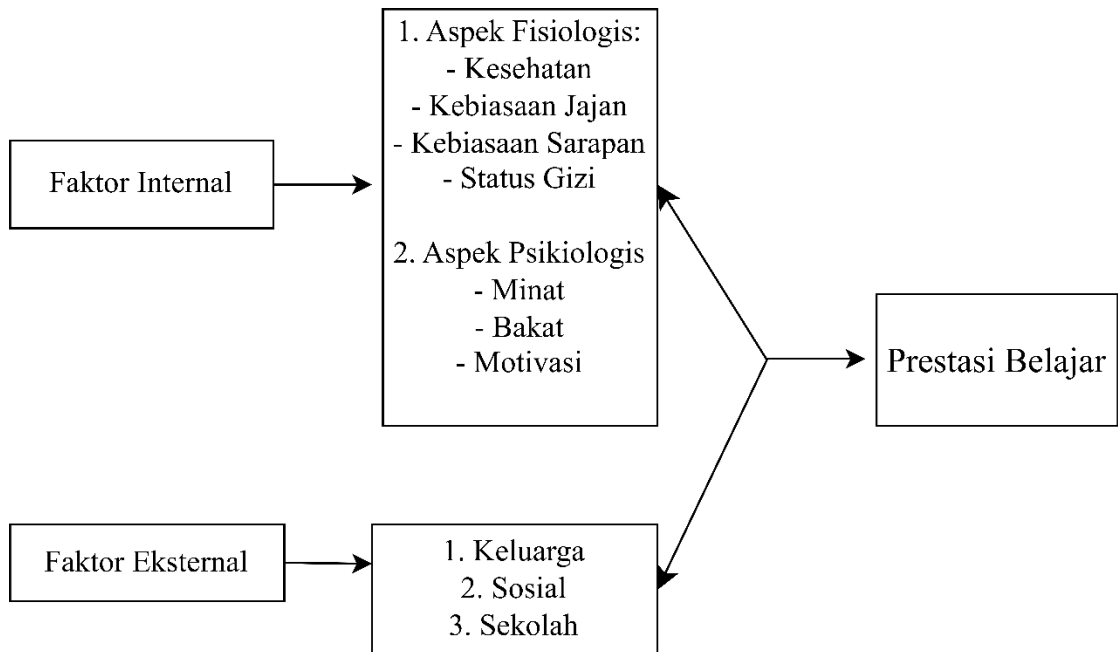
2) Faktor Sekolah

Strategi pengajaran, kurikulum, hubungan antara siswa dan guru, disiplin sekolah, sumber belajar, dan jam sekolah merupakan contoh faktor sekolah. Selain ukuran, kondisi bangunan, strategi pembelajaran, dan tugas, standar pelajaran juga mencakup: (Maghfiroh, 2021).

3) Faktor komunitas, yang meliputi teman, kehidupan komunitas, media massa, dan aktivitas siswa. (Maghfiroh, 2021)

#### D. Kerangka Teori

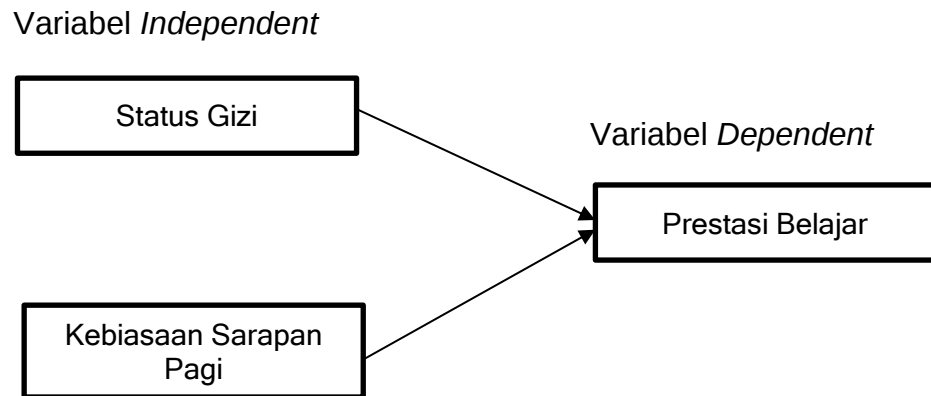
Kerangka teori dibuat berdasarkan hipotesis yang telah dijelaskan::



Gambar 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

### E. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual yang akan mengarahkan penelitian telah dibuat untuk proyek ini. Ilustrasi kerangka konseptual penelitian dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 2. Kerangka Konsep

## F. Defenisi Operasional

Definisi operasional mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati ketika melakukan pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena dengan menggunakan parameter yang jelas.

Tabel 3. Definisi Operasional

| Variabel            | Defenisi Operasional                                                                                                                                                                                                                               | Cara Ukur                                        | Alat Ukur                     | Hasil Ukur                                                                                                                                                                                                                               | Skala   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Kebiasaan Sarapan   | Untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, aktivitas makan dan minum dilakukan antara bangun tidur hingga pukul sembilan pagi. (Kemenkes 2014).                                                                                                         | Angket rutinitas sarapan<br>Formulir food recall | Wawancara                     | Kebiasaan sarapan dikatakan<br>1. Baik kalau:<br>Frekuensi sarapan $\geq 4$ kali /minggu dan AKG $\geq 15\%$<br>2. Tidak baik kalau:<br>Frekuensi sarapan $< 4$ kali /minggu dan AKG $< 15\%$<br>Khalida, dkk. (2016) dan Pergizi (2013) | Ordinal |
| Status gizi (IMT/U) | Status gizi seseorang, yang ditentukan oleh IMT/U, adalah keadaan fisik yang dihasilkan dari konsumsi makanan harian mereka. (Harjatmo, dkk., 2017). Antropometri mengukur tinggi dan berat badan untuk menentukan status gizi. (Permenkes, 2020). | Pengukuran antropometri tinggi dan berat badan.  | Timbangan digital<br>Microtoa | 1. Gizi Kurang $< -2$ SD<br>2. Gizi Baik: $-2$ SD sd $+1$ SD<br>3. Gizi Lebih: $> 1$ SD<br>(Kemenkes, 2020)                                                                                                                              | Ordinal |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                   |                                                                                         |         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Prestasi Belajar | Hidayat et all dalam Rohaimi, (2020) Prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik memahami materi yang disampaikan dan selanjutnya timbulnya rasa keberhasilan. (Rohaimi, 2020).<br>Ditentukan oleh Nilai Rapor Rata-rata Semester 1 2023 | Observasi rerata skor Rapor Semester 1 tahun 2023 | Nilai Rapor Semester 1 tahun 2023 | Nilai rata-rata dikatakan<br>1. Baik $\geq 80$<br>2. Kurang $< 80$<br>(Kurikulum, 2013) | Ordinal |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|

### G. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

$Ha_1$  : Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2024.

$Ha_2$  : Ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2024.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Pantai Labu, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023 sampai dengan Juni 2024. Pengumpulan data akan dilakukan pada April 2024 - Mei 2024.

##### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan tujuan dari jenis studi analitis observasional yang menggunakan teknik korelasional.

Rancangan penelitian menggunakan desain *cross sectional* yaitu Mengumpulkan data satu kali saja sementara variabel independen dan dependen dikumpulkan secara bersamaan.

##### **C. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 503 orang, siswa kelas VIII sebanyak 264 orang, dan siswa kelas IX sebanyak 239 orang.

###### **2. Sampel**

Sampel adalah objek yang diteliti memiliki karakteristik yang mewakili populasi. (Sastroasmoro, 2014).

Kajian berikut melibatkan rumus Slovin untuk memutuskan total sampel, seperti:

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

Keterangan:

n = Total sampel

N = Total Populasi

e = Tingkat kesalahan 10%

$$n = \frac{503}{1 + 503 (10\%)^2}$$

$$n = \frac{503}{6,03} = 83,4$$

Hasil dari 84 sampel dikumpulkan untuk penyelidikan ini.

Menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang diterapkan ketika jumlah unit dalam strata bervariasi dan anggota populasi tidak homogen. (Hidayat A. A., 2017).

Rumus *proportional stratified random sampling* ialah:

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

Deskripsi:

$n_h$  = total sampel diambil pada *proportional stratified random sampling*

$N_h$  = Total populasi strata

N = Total populasi

n = Total sampel (pakai rumus slovin)

$$N = \frac{\text{jumlah tiap tingkatan}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah seluruh sampel}$$

Jadi didapatkan dengan cara:

Kelas VII:

$$N = \frac{264}{503} \times 84 = 44 \text{ siswa}$$

Kelas VIII:

$$N = \frac{239}{503} \times 84 = 39,9$$

$$= 40 \text{ siswa}$$

Tabel 4. Cara Pengambilan Jumlah Sampel

| Kelas | Jumlah Siswa | Rumus<br><i><math>\frac{\text{Jumlah Siswa Perkelas}}{\text{Total Siswa/ angkatan}} \times \text{jlh sampel}</math></i> |
|-------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VII-1 | 32           | $\frac{32}{264} \times 44 = 5 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-2 | 32           | $\frac{32}{264} \times 44 = 5 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-3 | 35           | $\frac{35}{264} \times 44 = 6 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-4 | 34           | $\frac{34}{264} \times 44 = 6 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-5 | 34           | $\frac{34}{264} \times 44 = 6 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-6 | 33           | $\frac{33}{264} \times 44 = 6 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-7 | 32           | $\frac{32}{264} \times 44 = 5 \text{ siswa}$                                                                            |
| VII-8 | 32           | $\frac{32}{264} \times 44 = 5 \text{ siswa}$                                                                            |
| Total | 264          | 44                                                                                                                      |

| Kelas  | Jumlah Siswa | Rumus<br>$\frac{\text{Jumlah Siswa Perkelas}}{\text{Total Siswa/ angkatan}} \times \text{jlh sampel}$ |
|--------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VIII-1 | 31           | $\frac{31}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-2 | 30           | $\frac{30}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-3 | 29           | $\frac{29}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-4 | 30           | $\frac{30}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-5 | 31           | $\frac{31}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-6 | 29           | $\frac{29}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-7 | 30           | $\frac{30}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| VIII-8 | 29           | $\frac{29}{239} \times 40 = 5 \text{ siswa}$                                                          |
| Total  | 239          | 40                                                                                                    |

Karena hasil sampel proporsional, maka pengambilan sampel dilakukan secara acak pada setiap strata dengan tetap memperhatikan proporsi pada setiap kelas. Cara pengambilan 5 sampel setiap kelas secara random dengan cara menggulung kertas sesuai nomor absen, lalu mengambil kertas yang digulung diambil secara acak dan memanggil siswa tersebut.

#### **D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

##### **1. Jenis Data**

Data primer merupakan data yang hanya dapat kita peroleh dari pengumpulan sendiri, diolah, dianalisa serta di publikasi sendiri.

Data yang dikumpulkan meliputi:

1. Data Kebiasaan Sarapan dan Food Recall
2. Data status gizi didapatkan dengan mengukur BB dan TB

##### **a. Data Sekunder**

Data sekunder merupakan data didapatkan dari peneliti pihak

SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam, meliputi daftar nama siswa dan data rapor siswa kelas VII dan VIII semester 1 tahun 2023.

## **2. Cara Pengumpulan Data**

### **a. Sebelum Penelitian**

1. Meminta izin kepada pihak kepala sekolah dan memberitahukan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan dan menentukan kapan dilakukannya penelitian agar diperbolehkan untuk melakukan penelitian.
2. Setelah mendapat izin, meminta daftar nama siswa kepada pegawai bagian Tata Usaha untuk menentukan sampel.

### **b. Cara Pengambilan Data**

#### **1. Data Kebiasaan Sarapan**

Langkah-langkah:

- a) Memberi arahan kepada adik-adik untuk mengisi kuesioner
- b) Setelah mengisi kuesioner, dipanggil satu - persatu untuk diwawancarai mengenai food recall sarapan pada hari itu.
- c) Catat makanan yang Anda makan baik di dalam maupun di luar rumah sejak bangun tidur hingga pukul 9:00 pagi, dimulai dengan nama makanan, isi, dan beratnya dalam gram atau takaran rumah tangga (UKT). Gunakan takaran, seperti sendok, gelas, piring, atau takaran lain, untuk menanyakan dengan saksama berapa banyak makanan yang dikonsumsi. dan menunjukkan buku foto makanan.

#### **2. Data Berat Badan**

Langkah-langkah:

- a) Timbangan harus berada pada posisi jarum 0 (nol) sebelum ditimbang.
- b) Letakkan timbangan pada permukaan yang datar.

- c) Siswa ditimbang dengan cara melepas topi dan sepatu serta mengeluarkan mainan dan telepon genggam yang dibawanya.
- d) Siswa meletakkan kedua kaki pada timbangan, berdiri, dan menatap lurus ke depan.
- e) Pemeriksa memposisikan diri di depan timbangan dan membaca angka pada jarum timbangan.

### 3. Data Tinggi Badan

Langkah-langkah:

- a) Pasang mikrotise pada dinding yang datar dan lurus.
- b) Sepatu dan tutup kepala siswa dilepas untuk diukur; siswa perempuan yang rambutnya diikat pita dilepas jika menghalangi pengukuran.
- c) Siswa harus berdiri dengan kaki lurus, pandangan lurus ke depan, punggung, leher, tumit, dan bokong menempel di dinding.
- d) Turunkan mikrotise hingga hampir mencapai puncak, dengan siku dan kepala sejajar dengan dinding.
- e) Angka pada skala yang muncul di lubang kumparan mikrotise dibaca oleh peneliti. Tinggi badan siswa dilambangkan dengan angka tersebut.

### 4. Data Rapor Siswa Semester 1 Tahun 2023

Langkah-langkah:

- a) Izin kepada wali kelas untuk meminta data nilai rapor semester 1 tahun 2023 siswa untuk didokumentasi.

### **c. Langkah Kerja saat Penelitian**

Seorang enumerator membantu peneliti mengukur antropometri murid dan mengisi kuesioner selama penelitian. Enumerator awalnya diberi pengarahan tentang penelitian sebelum pengumpulan data.

Langkah-langkah Pengumpulan data Status Gizi dan Food Recall:

1. Meminta izin kepada guru-guru selama 3 hari akan ada penelitian agar siswa diberikan waktu dan meminta waktu kepada responden
2. Hari pertama penelitian, pengenalan dan membagikan form identitas, mewawancara siswa mengenai food recall dibantu oleh enumerator
3. Hari kedua penelitian, pemberian kuesioner mengenai kebiasaan sarapan dan mewawancara siswa mengenai food recall dibantu enumerator.
4. Hari ketiga penelitian, mewawancara siswa mengenai food recall dan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa dibantu oleh enumerator.
5. Selanjutnya peneliti mengambil hasil belajar siswa selama satu semester terakhir untuk menilai prestasi belajar dan dimasukkan kedalam lembar observasi kemudian dilakukan perhitungan dan analisa data.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

#### **a. Kebiasaan Sarapan**

Langkah-langkah mengolah data kebiasaan sarapan:

1. Mencatat hasil recall dalam URT
2. Mengestimasi URT ke dalam berat gram
3. Menghitung berat mentah bersih
4. Entri data ke Nutrisurvey
5. Lalu membandingkan dengan AKG

Kategori kebiasaan sarapan :

- a) Sarapan baik bila frekuensi  $\geq 4$  kali dalam waktu seminggu dengan jumlah asupan 15% hingga 30% AKG.
- b) Sarapan tidak baik bila frekuensi  $< 4$  kali seminggu dan mengonsumsi kurang dari 15% dari asupan harian yang direkomendasikan.

Saat mengentry data ke SPSS diberi skor:

Skor 1 = Sarapan tidak baik

Skor 2 = Sarapan baik

**b. Status Gizi**

Hasil pengukuran BB dan TB diolah menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus. Lalu hasilnya dibandingkan dengan PMK Nomor 2 Tahun 2020.

Dikategorikan:

1. Gizi Kurang :  $< -2$  SD

2. Gizi Baik :  $-2$  SD sd  $+1$  SD

3. Gizi Lebih :  $> 1$  SD

(Kemenkes, 2020)

Saat mengentry data ke SPSS skor untuk Status Gizi:

Skor 1 = Gizi Kurang :  $< -2$  SD

Skor 2 = Gizi Lebih :  $> 1$  SD

Skor 3 = Gizi Baik :  $-2$  SD sd  $+1$  SD

**c. Prestasi Belajar**

Mencatat nilai rapor lalu mencari rata-rata nilai rapor.

Dikategorikan:

1. Baik  $\geq 80$

2. Kurang  $< 80$

(Kurikulum, 2013)

Saat mengentry data ke SPSS skor untuk Prestasi Belajar

Skor 1 = Kurang  $< 80$

Skor 2 = Baik  $\geq 80$

## **2. Analisis Data**

### **a. Analisis Univariat**

Distribusi frekuensi setiap variabel tergantung dan bebas ditentukan melalui analisis data univariat. Tabel distribusi frekuensi dibuat dengan memproses dan menyajikan semua hasil kuesioner.

### **b. Analisis Bivariat**

Uji Chi-Square digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen karena datanya berskala ordinal. Jika nilai  $p$  kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, maka hipotesisnya dipertimbangkan. (Yusri, 2020).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Terletak di Jl. Besar Rantau Panjang, Kelambir, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, SMP Negeri 1 Pantai Labu merupakan sekolah menengah pertama negeri yang didirikan pada tanggal 14 Februari 2018. Dengan nilai 92 (akreditasi tahun 2018), UPT SPF SMP Negeri 1 Pantai Labu memiliki akreditasi nilai A dari Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M). Dengan luas wilayah sebesar 21,970 M<sup>2</sup>.

##### **2. Gambaran Umum Demografi**

Terdapat 312 siswa laki-laki dan 349 siswa perempuan di SMP Negeri 1 Pantai Labu, beserta 44 instruktur dan personel sekolah lainnya. Terdapat satu ruang guru dan enam belas ruang kelas, laboratorium sebanyak 1 ruangan, perpustakaan sebanyak 1 ruangan. Berikut rincian jumlah siswa per kelas:

- a. Kelas VII terdiri dari 8 kelas : 264 siswa
- b. Kelas VIII terdiri dari 8 kelas : 239 siswa
- c. Kelas IX terdiri dari 7 kelas : 158 siswa

Berikut ini adalah rincian tugas masing-masing staf:

- a. Kepala Sekolah : 1 Orang
- b. Wakil kepala Sekolah : 1 Orang
- c. Guru : 39 Orang
- d. Operator Sekolah : 1 Orang
- e. Tata Usaha : 2 Orang

### 3. Gambaran Umum Responden

#### a) Distribusi Karakteristik Sampel berdasarkan Umur

Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 menurut umur disajikan di tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel berlandaskan Umur SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Umur (tahun) | N         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| 12           | 10        | 11,9       |
| 13           | 41        | 48,8       |
| 14           | 27        | 32,1       |
| 15           | 8         | 7,1        |
| <b>Total</b> | <b>84</b> | <b>100</b> |

Seperti dapat ditunjukkan dari tabel 5 di atas, usia 13 tahun merupakan usia terbanyak dengan jumlah 41 orang atau 48,8% dan paling sedikit pada umur 15 tahun dengan jumlah 8 siswa atau 7,1%.

#### b) Distribusi Karakteristik Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 menurut jenis kelamin disajikan di tabel 6.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Jenis Kelamin | N         | %          |
|---------------|-----------|------------|
| Perempuan     | 42        | 50         |
| Laki-laki     | 42        | 50         |
| <b>Total</b>  | <b>84</b> | <b>100</b> |

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa 42 adalah jenis kelamin murid laki-laki responden (50%) dan siswa perempuan sebanyak 42 responden (50%).

#### 4. Analisis Univariat

##### a) Berdasarkan Tingkatan Kelas

Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 menurut kelas disajikan di tabel 7.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sampel berlandaskan Kelas di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Kelas        | N         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| VII          | 44        | 52.4       |
| VIII         | 40        | 47.6       |
| <b>Total</b> | <b>84</b> | <b>100</b> |

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa jumlah anak yang menjadi responden adalah 40 siswa (47,6%) dari kelas VIII dan 44 siswa (52,4%) dari kelas VII.

##### b) Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 menurut pekerjaan Ayah disajikan di tabel 8.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Pekerjaan Ayah   | N         | %            |
|------------------|-----------|--------------|
| Petani           | 27        | 32.1         |
| Nelayan          | 15        | 17.9         |
| Wiraswasta       | 11        | 13.1         |
| Pedagang         | 2         | 2.4          |
| Guru             | 7         | 8.3          |
| Buruh            | 13        | 15.5         |
| Cleaning Service | 1         | 1.2          |
| Wirausaha        | 3         | 3.6          |
| Supir            | 1         | 1.2          |
| Peternakan       | 1         | 1.2          |
| Tidak Bekerja    | 1         | 1.2          |
| Almarhum         | 2         | 2.4          |
| <b>Total</b>     | <b>84</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 8. diatas bisa diketahui kalau pekerjaan orang tua siswa yang menjadi responden lebih banyak pada Petani (32,1%) lalu nelayan (17,9%) dan wiraswasta (13,1%).

Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 menurut pekerjaan Ibu disajikan di tabel 9.

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sampel berlandaskan Pekerjaan Ibu di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| <b>Pekerjaan Ibu</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
|----------------------|-----------|--------------|
| Ibu Rumah Tangga     | 69        | 82.1         |
| Petani               | 3         | 3.6          |
| Guru                 | 6         | 7.1          |
| Pedagang             | 4         | 4.8          |
| Peternakan           | 1         | 1.2          |
| Wiraswasta           | 1         | 1.2          |
| <b>Total</b>         | <b>84</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 9. diatas dapat diketahui bahwa pekerjaan ibu siswa yang menjadi Mayoritas responden (82,1%) adalah ibu rumah tangga, diikuti oleh guru (7,1%). Asupan makanan anak-anak dapat dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua mereka. Orang tua dapat mengelola pengeluaran makanan mereka secara efektif jika pekerjaan mereka, seperti mengajar, memberikan penghasilan bulanan yang tetap. Pendapatan yang diterima pada saat tertentu menentukan apakah makanan dikonsumsi dengan baik atau buruk, bahkan ketika pekerjaan termasuk wiraswasta, pekerjaan harian, mengemudi, memancing, dan bertani memiliki penghasilan yang tidak menentu. Hal ini dapat berdampak pada kinerja akademis. (Pratiwi, 2010).

Slameto (2013:64) menyatakan bahwa pembelajaran akan terdampak oleh faktor sosial ekonomi. Kebutuhan dasar tidak terpenuhi di rumah tangga miskin, yang berdampak negatif pada kesehatan anak. Dampak lainnya adalah anak muda selalu tertekan, yang membuat mereka merasa kurang dibanding teman-temannya dan menghambat

kemampuan mereka untuk belajar. Meskipun anak muda belum siap bekerja, ia harus bekerja keras untuk menghidupi orang tuanya, yang juga akan menghambat pendidikannya. Kurangnya infrastruktur dan fasilitas bagi anak untuk belajar mungkin disebabkan oleh keadaan rumah tangga yang buruk selain masalah kesehatan. Selain itu, tidak ada jaminan bahwa biaya pendidikan, seperti biaya pendidikan berkelanjutan, akan ditanggung. Karena faktor-faktor seperti pencahayaan yang tidak memadai dan suasana yang tidak bersahabat, tempat tinggal tersebut juga kurang kondusif untuk melakukan kegiatan pendidikan. (N. Astriani, 2019)

#### a) Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan adalah waktu makan yang disantap setiap pagi atau tugas penting yang harus diselesaikan sebelum melakukan aktivitas harian lainnya. Sarapan diperlukan untuk mengisi kembali perut yang telah kosong selama delapan hingga sepuluh jam dan membantu meningkatkan kinerja kognitif dan fisik. (Nurlinawati et al., 2019). Contoh kebiasaan sarapan dibagi menjadi dua kategori: baik dan tidak baik. Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu berdasarkan kebiasaan sarapan pagi disajikan pada tabel 10.

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| <b>Kebiasaan Sarapan Pagi</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| Tidak baik                    | 28        | 33.3         |
| Baik                          | 56        | 66.7         |
| <b>Total</b>                  | <b>84</b> | <b>100.0</b> |

Terlihat dari tabel 10 di atas bahwa sebanyak 56 siswa (66,7%) mempunyai kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan sebanyak 28 siswa (33,3%) mempunyai kebiasaan sarapan yang kurang baik. Dari kuesioner alasan semua sampel tidak sarapan pagi di rumah dikarenakan tidak terbiasa sarapan pagi. Anak sekolah yang tidak

sarapan atau tidak terbiasa sarapan akan memiliki kebiasaan membeli jajanan di sekolah, sehingga mereka tidak terlalu lapar saat menyantap makanan yang disediakan di rumah. (Hutabarat, 2022).

#### c) Distribusi Frekuensi Status Gizi

Situasi yang dikenal sebagai status gizi dihasilkan dari keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. (Putri et al., 2022). Dalam penelitian ini Gizi kurang, gizi lebih, dan gizi baik adalah tiga kategori status gizi yang ditentukan oleh IMT/U. Jika skor Z-Score berada di antara -2 dan 1 SD, gizi kurang kurang dari -2 SD, dan gizi lebih lebih dari 1 SD, maka status gizi dianggap memuaskan. Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 berdasarkan status gizi disajikan pada tabel 11.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Status Gizi  | N         | %            |
|--------------|-----------|--------------|
| Gizi Kurang  | 5         | 6            |
| Gizi Baik    | 60        | 71.4         |
| Gizi Lebih   | 19        | 22.6         |
| <b>Total</b> | <b>84</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 11. diatas dapat diketahui ada 19 (22.6%) sampel yang berstatus gizi lebih dan 5 sampel (6%) yang berstatus gizi kurang. Bila dibandingkan dengan Riskesdas, Berdasarkan statistik Riskesdas 2018, prevalensi gizi kurang mencapai 13,8%, yang menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang hanya mengalami penurunan sebesar 0,1% selama lima tahun terakhir. Oleh karena itu, para tenaga kesehatan dan pemerintah daerah perlu memperhatikan hal ini. (Sakinah, 2019).

#### d) Distribusi Prestasi Belajar Siswa

Prestasi belajar dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu baik dan kurang. Prestasi belajar siswa baik diartikan sebagai siswa yang memiliki nilai rata-rata 0,05 rapor ( $\geq 80$ ) dan

dikatakan kurang bila rata-rata nilai rapor ( $< 80$ ). Distribusi frekuensi sampel SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 berdasarkan prestasi belajar dipaparkan tabel 12.

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Prestasi Belajar di SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| <b>Prestasi Belajar</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
|-------------------------|-----------|--------------|
| Kurang                  | 18        | 21.4         |
| Baik                    | 66        | 78.6         |
| <b>Total</b>            | <b>84</b> | <b>100.0</b> |

Seperti terlihat pada tabel 12 di atas, pada tahun 2024 sebanyak 66 siswa (78,6%) di SMPN 1 Pantai Labu memiliki hasil belajar baik, sedangkan sebanyak 18 siswa (21,4%) memiliki hasil belajar kurang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 melaporkan berdasarkan tingkat pendidikan SMP Deli Serdang berada di urutan ke-19 dan Sumatera Utara berada di urutan ke-18.

## 5. Analisis Bivariat

### a) Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa

Pendapat (Hardinsyah, 2018) seperti terlihat pada tabel 12 di atas, pada tahun 2024 sebanyak 66 siswa (78,6%) di SMPN 1 Pantai Labu memiliki hasil belajar tinggi, sedangkan sebanyak 18 siswa (21,4%) memiliki hasil belajar buruk. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019. (Rini Amalia et al., 2023). Tabel 13 menunjukkan bagaimana kebiasaan sarapan dan prestasi akademik siswa di SMPN 1 Pantai Labu pada tahun 2024 saling berhubungan.

**Tabel 13. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Kebiasaan    | Prestasi Belajar |      |      |       | Total | P-value |
|--------------|------------------|------|------|-------|-------|---------|
| Sarapan Pagi | Kurang           |      | Baik |       |       |         |
|              | N                | %    | n    | %     | n     | %       |
| Tidak Baik   | 12               | 42.9 | 16   | 57,.1 | 28    | 100     |
| Baik         | 6                | 10.7 | 50   | 89.3  | 56    | 100     |
| Total        | 18               | 21.4 | 66   | 78.6  | 84    | 100     |

Berdasarkan tabel 13. diatas dapat diketahui lebih 89,3% siswa yang kebiasaan sarapan baik juga berprestasi baik secara akademis. Demikian sampel yang kebiasaan sarapan tidak baik lebih banyak prestasinya kurang dibandingkan dengan kebiasaan sarapan yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang kebiasaan sarapan baik cenderung berprestasi baik secara akademis. Nilai p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.

**b) Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa**

Anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami perubahan metabolisme yang memengaruhi otak dan kapasitas kognitif mereka. Karena kekurangan gizi pada anak-anak, seperti kurangnya energi protein, akan memengaruhi cara kerja hipokampus dan korteks dalam menghasilkan dan menyimpan memori. Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh status gizi yang buruk karena hal itu menyebabkan pertumbuhan otak yang tidak tepat, yang menghambat perkembangan kognitif dan IQ serta mengganggu kemampuan belajar. (Sa'adah et al., 2014). Tabel 14 menunjukkan hubungan antara prestasi belajar siswa SMPN 1 Pantai Labu tahun 2024 dengan status gizi mereka.

**Tabel 14. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa  
SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024**

| Status Gizi | Prestasi Belajar |      |      |      | Total |     | P-value |
|-------------|------------------|------|------|------|-------|-----|---------|
|             | Kurang           |      | Baik |      |       |     |         |
|             | n                | %    | n    | %    | N     | %   |         |
| Gizi Kurang | 1                | 20   | 4    | 80   | 5     | 100 | 0.840   |
| Gizi Baik   | 12               | 20   | 48   | 80   | 60    | 100 |         |
| Gizi Lebih  | 5                | 26.3 | 14   | 73.7 | 19    | 100 |         |
| Total       | 18               | 21,4 | 66   | 78,6 | 84    | 100 |         |

Tabel 14 menunjukkan bahwa prestasi belajar lebih besar pada siswa yang memiliki status gizi yang baik yaitu sebanyak 48 orang (80%) responden dibandingkan dengan 14 siswa (73,7%) yang memiliki gizi lebih dengan prestasi belajar yang baik. Siswa dengan status gizi yang buruk juga memiliki prestasi akademis yang lebih buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dan prestasi belajar siswa, dengan nilai p sebesar 0,840 ( $p > 0,05$ ).

## **B. Pembahasan**

### **1. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan sarapan membantu dengan menyediakan kadar glukosa darah yang ideal untuk mendukung aktivitas dari pagi hingga malam. Jika glukosa tidak mencukupi, aktivitas sehari-hari akan terpengaruh. Karena kita tidak makan sepanjang malam, kadar gula darah kita rendah saat kita bangun di pagi hari. Jika Anda tidak cukup sarapan, otak Anda akan kesulitan untuk fokus di kelas. (Lestari & Rosyada, 2022).

Pada penelitian ini didapatkan separuh 28 siswa (33,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, sedangkan 56 siswa (66,7%)

memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Dari kuesioner alasan semua sampel tidak sarapan pagi di rumah dikarenakan tidak terbiasa sarapan pagi.

## **2. Status Gizi**

Kondisi tubuh sebagai akibat penggunaan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dikenal sebagai status gizi. Karena status gizi terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas—yang semuanya secara alami dapat memengaruhi mutu sumber daya manusia (SDM), maka status gizi merupakan faktor yang signifikan. Kinerja, produktivitas, dan kemampuan kognitif remaja semuanya dapat dipengaruhi oleh masalah gizi. Status gizi menentukan dampak masalah gizi; status gizi kurang meningkatkan risiko penyakit menular, sedangkan pola makan yang berlebihan dan obesitas meningkatkan risiko sejumlah penyakit degeneratif. (Muchtar et al., 2022). Pada penelitian ini didapatkan lebih dari separuh siswa berstatus gizi baik yaitu 60 siswa (71.4%) , 19 siswa (22.6%) yang berstatus gizi lebih dan 5 sampel (6%) yang berstatus gizi kurang.

## **3. Prestasi Belajar**

Prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik memahami materi yang disampaikan dan selanjutnya timbulnya rasa keberhasilan. (Rohaimi, 2020).

Pada penelitian ini prestasi siswa dikatakan baik bila *range* nilai rapor ( $\geq 80$ ) dan dikatakan kurang bila *range* nilai rapor ( $< 80$ ). Hasil penelitian ini prestasi siswa lebih dominan Enam puluh enam siswa (78,6%) mempunyai prestasi belajar baik, sedangkan delapan belas siswa (21,4%) mempunyai prestasi belajar kurang.

## **4. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar**

Berdasarkan hasil penelitian, 50 responden (89,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan berprestasi baik, sedangkan 12 responden (42,9%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan berprestasi kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada

Tabel 13, uji statistik Chi Square menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa.

Sampel siswa kelas 7 dan 8 SMPN 1 Pantai Labu memiliki kebiasaan sarapan yang sehat. Kebiasaan tersebut berdampak pada prestasi akademik yang tinggi karena memengaruhi kecerdasan otak, khususnya daya ingat, yang membantu mengarahkan prestasi akademik anak ke arah yang lebih positif. Tubuh manusia mendapat manfaat besar dari sarapan. Untuk meningkatkan kadar gula darah, sarapan dapat mencakup karbohidrat siap saji. Ketika kadar gula darah dipastikan normal, semangat dan fokus kerja dapat meningkat, yang akan membantu prestasi akademik. Kedua, sarapan pada dasarnya akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap sejumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh, termasuk lemak, protein, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi tersebut menguntungkan bagi fungsi dasar tubuh. Untuk mengembangkan remaja yang unggul di masa depan, sarapan meningkatkan glukosa dan zat gizi mikro otak, yang dapat menghasilkan energi, terus merangsang otak untuk fokus belajar, dan membantu penyerapan ajaran. (Sammeng & Soumokil, 2023).

Agar siswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya, otak harus menerima cukup glukosa melalui peredaran darah ke seluruh tubuh. Hal ini karena glukosa sangat penting untuk kesehatan yang baik, membantu fokus selama pelajaran, dan berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak. Kekurangan energi dari asupan karbohidrat melemahkan tubuh dan mengurangi fokus saat belajar, yang dapat menurunkan prestasi akademik siswa. (Nur et al., 2023)

Studi ini selaras dengan studi sebelumnya. (Rahman, 2020) Dengan nilai p sebesar 0,045, terdapat korelasi antara kebiasaan sarapan siswa dan keberhasilan akademis mereka. Anak-anak usia sekolah memerlukan energi yang cukup untuk menjalankan tugas akademis mereka. Setiap anak memperoleh energi dari makanan dan

minuman yang mereka konsumsi. Sarapan sangat penting karena otak membutuhkan nutrisi di pagi hari setelah berpuasa sepanjang malam saat tidur. Sarapan dapat membantu kadar gula darah kembali normal. (Verdiana & Muniroh, 2018)

Namun pada penelitian ini ada sampel yang mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik dan prestasi belajarnya baik sebanyak 16 siswa (57.1%) dikarenakan sarapan pagi bukanlah satu-satunya yang mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ada beberapa elemen internal, seperti dorongan belajar siswa, kesehatan fisik, dan antusiasme terhadap mata pelajaran, yang memengaruhi kinerja belajar anak. Di sisi lain, variabel eksternal meliputi lingkungan keluarga, seperti bagaimana orang tua mendidik, sikap dan metode pengajaran instruktur, serta alat dan perlengkapan belajar. (Mustamin & Sulasteri, 2019).

#### **5. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan status gizi baik berprestasi baik secara akademis yaitu sebanyak 48 orang (80%) siswa. Sebanyak 14 siswa (73,7%) menunjukkan prestasi belajar baik dengan status gizi lebih. Siswa dengan status gizi yang kurang juga sedikit memiliki prestasi akademik yang kurang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa, dengan nilai  $p$  sebesar 0,840 ( $p > 0,05$ ).

Keseimbangan antara zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme dan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan menentukan status gizi. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik harian, dan berat badan. Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan dan kebutuhan makanannya; status gizi yang sehat tercapai ketika asupan makanan dan kebutuhan tubuh seimbang. (Hajatmo et al., 2017).

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sidabutar, 2023) yang secara statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara prestasi belajar siswa SMAN 17 Medan dengan status gizinya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Effendy, 2017) Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pencapaian pembelajaran dan status gizi tidak berkorelasi kuat. Hal ini diyakini terjadi karena masalah status gizi siswa masih dalam tahap sedang dan tidak berdampak signifikan terhadap hasil atau proses pembelajaran mereka.

Status gizi seseorang tidak selalu berkorelasi dengan tingkat prestasi belajarnya. Dua belas siswa dalam penelitian ini menunjukkan prestasi belajar yang kurang meskipun memiliki kondisi gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bagaimana pengaruh internal dan lingkungan memengaruhi kinerja belajar. Aspek fisik dan psikologis termasuk gizi, kesehatan, IQ, dorongan, dan antusiasme untuk belajar adalah contoh elemen internal. Keluarga, ekonomi, dan lingkungan pendidikan adalah contoh kekuatan eksternal. Kinerja belajar anak-anak dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan pola makan yang sehat. Pendidikan anak-anak juga sangat dipengaruhi oleh keluarga mereka, namun keluarga berpenghasilan rendah mungkin merasa sulit untuk memberikan pendidikan yang baik dan pola makan yang sehat kepada anak-anak mereka. (Rawung et al., 2020).

Prestasi akademis juga dipengaruhi oleh elemen-elemen tambahan termasuk rasa ingin tahu dan kecerdasan emosional serta pengaruh biologis, psikologis, dan lingkungan. Murid yang sangat termotivasi untuk belajar biasanya berprestasi lebih baik secara akademis. Meraih prestasi akademis yang memuaskan juga melibatkan kebiasaan belajar yang baik dan kecerdasan emosional. Sementara ketidakseimbangan dalam kecerdasan emosional dapat menghambat keberhasilan akademis, kecemasan yang tepat dapat membantunya. Keberhasilan akademis juga dipengaruhi secara signifikan oleh kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Keberhasilan akademis juga dipengaruhi oleh

kecerdasan spiritual dan intrapersonal. Para peneliti percaya bahwa faktor-faktor lain yang belum dipelajari, seperti faktor internal seperti kecerdasan, minat, dan kondisi fisik dan mental, serta faktor eksternal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, harus disalahkan atas kurangnya hubungan antara status gizi dan prestasi akademik. (Nopiyanti & Haniyah, 2024).

Lebih jauh, prestasi belajar tidak selalu dipengaruhi oleh TB dan BB. Siswa yang berbadan tinggi dan yang kelebihan berat badan (indeks massa tubuh tinggi) tidak selalu merupakan pembelajar yang efektif. Elemen-elemen ini dapat berinteraksi secara langsung atau tidak langsung sehingga memengaruhi prestasi akademik siswa. (Tevin, 2016). Temuan penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Alvio (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara prestasi belajar siswa dengan status gizinya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **a. Kesimpulan**

1. Lebih dari separuh (66.7%) atau sebanyak 56 siswa kelas VII dan VIII memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan 28 siswa kebiasaan sarapan pagi tidak baik
2. Sebagian besar status gizi ditemukan gizi baik (71,4%) atau sebanyak 60 siswa, gizi lebih sebanyak 19 (22.6%) dan gizi kurang sebanyak 5 (6%) berdasarkan IMT/U.
3. Lebih dari setengah siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik yaitu 78.6 %.
4. Ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024
5. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Pantai Labu Tahun 2024

#### **b. Saran**

1. Bagi Puskesmas

Agar meningkatkan edukasi tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi agar tercipta kondisi badan yang sehat dan konsentrasi saat proses belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi, khususnya yang berminat untuk mengetahui lebih jauh tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa, perlu memodifikasi variabel independen dan dependennya sehingga lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, I. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Swasta Al-Manar Kecamatan Hamparan Perak. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri, Sumatera Utara.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Alvio, A. . G. (2019). Hubungan antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019. *Karya Tulis Ilmiah*, 78, 1–53. <http://repo.stikesperintis.ac.id/723/>
- Anggraini, N. V., & Hutahaeen, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.9010>
- Ash Siddiq, N. A. (2018). Penyakit Infeksi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Status Gizi Kurang Berdasarkan BB/U Pada Balita Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sepenggal. *Kementerian PPN/Bappenas*, 7(1), 66.
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi Katakan Yes Untuk Sarapan Sehat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.
- Astriani, N. (2019). Pengaruh ibu bekerja dan peran ayah terhadap prestasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.32832/jpls.v13i1.2778>
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., Neng I Kasim, I. S., & Indriany Korwa, V. M. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>.

- Chotimah, L. N., Ani, H. M., & Widodo, J. (2017). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jember Tahun Ajaran 2016/2017). *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 11(1), 75. <https://doi.org/10.19184/jpe.v11i1.5004>
- Effendy, F. (2017). Status Gizi dan Hubungannya dengan Tingkat Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas X Di SMKN 2 Indramayu. *Sportif*, 3(2), 115. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11887](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11887)
- Nopiyanti, Haniyah, A. H. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswi SMP NU AL- ITQON Pangandaran. *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan , Universitas Program Studi Kebidanan , Program Diploma 3 Fakultas Kesehatan , Universitas Harapan Bangsa , Indonesia*. 7–15.
- Fibiyola, Rahman, E., & Mahmudah. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan dan Prestasi Belajar Kota BanjarBaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10 (1). Hal. 75-79. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/11046>
- Hajatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). Penilaian Status Gizi. Oktober, 315.
- 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>
- Hasanah, Z. U. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kontrol Gula Darah Pada Peserta Prolanis Pasien Dm Tipe 2 Di Bandar Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/32539/>
- Hutabarat, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sd Negeri 026602 Kota Binjai. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.24114/jgpkkm.v2i2.39206>
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muarjo Jambi. 18, 9–19.

- Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89. <https://doi.org/10.14238/sp17.2.2015.89-94>
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dan Solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.765>
- Lali Midu, Y. A., Putri, R. M., & Adi Wibowo, R. C. (2021). Pola Asuh Ibu Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 67–78. <https://doi.org/10.48079/vol4.iss2.74>
- Lestari & Rosyada. (2022). Palembang Analyze Type , Amount , and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6.
- Maghfiroh, U. (2021). *Lingkungan Keluarga yang Mempengaruhi Motivasi Belajar*. 2010, 1–23.
- Marini, G., & Hidayat, A. A. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Balita. *UM Surabaya*, 0713028201.
- Marvelia, R., Kartika, R., & Hasna, D. (2021). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi. 2020, 4(3), 198–205.
- 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>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Mustamin, H., & Sulasteri, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan matematika fakultas tarbiyah dan keguruan uin alaiddin makassar. *Jurnal Matematika Dan Pembelajaran (Mapan)*, 1(1), 151–177.

- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., & Bamahry, A. B. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9-12 Tahun. *04(01)*, 23–30. <https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/issue/archive>
- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi. *Medic*, 2(1), 17–20.
- Nurmaliza, & Herlina, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1, 106–115.
- Nuzrina, R., Melani, V., & Ronitawati, P. (2016). Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Menggunakan Indeks Tinggi Badan Menurut Umur dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Jurnal Abdimas*, 3(1), 62–67.
- Pratiwi, D. A. (2010). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SDN No 22 Kalukung Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto. *Skripsi*, 22, 17–18.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2022). Hubungan Tidak Sarapan Pagi, Jenis Makanan Dan Minuman Yang Memicu Asam Lambung Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kelurahan Bangkinang. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 666–674.
- Putri, M. K., Isfanda, I., Evand, H., Supandi, A., & Utami, F. M. (2022). Evaluasi Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Sigli. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*, 10(2), 180–182.
- Rahman, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota. *MENARA Ilmu*, XIV(02), 97–109.
- Rini Amalia, Abdullah, Alifiyanti Muharramah, & Amali Rica Pratiwi. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 45–50. <https://doi.org/10.30604/jnf.v6i1.782>

- Rizkyta, T., & Mulyati, T. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kadar Glukosa Darah Remaja Puteri (Studi Penelitian Di Smp Negeri 13 Semarang). *Journal of Nutrition College*, 3(4), 723–729. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6873>
- Rohaimi. (2020). Peningkatan Prestasi Belajar Matematika Dengan Meningkatkan Kemampuan Kinerja Guru Melalui Bimbingan Dan Supervisi Kepala Sekolah. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(4), 855–865. <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v4i2.8017>
- Rohmah, M., Rohmawati, N., & Sulistiyan, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), 39–50. <file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/155-957-1-PB.pdf>
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 460–465. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Sammeng, W., & Soumokil, O. (2023). Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Akademik Mahasiswa The Relationship Breakfast to Nutritional Status and Academic Achievement of Students. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(2), 100–109.
- Septia, A. (2022). Hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTs Negeri 2 Langkat Tahun 2022. 6.
- Sidabutar, H. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 17 Medan. *NUTRIZIONE*, Vol. 3, No.1.
- Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Sd I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73.

- Stingki, M. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Sungai. Skripsi. Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Suwartini, S. (2017). Pendidikan Karakter Dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Keberlanjutan. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4(1), 220–234.
- Tevin. (2016). Hubungan Antara Asupan Protein Hewani dan Nabati Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor. *Ucv*, 1(02), 390–392. h
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Wirda, Y., Ulumudin, I., & Widiputera, F. (2020). Faktor- faktor Determinan Hasil Belajar Siswa (Issue september 2016).
- Wiswamadanti, V. (2022). Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Berdasarkan Presepsi Citra Tubuh Siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Skripsi. Program Studi Gizi Dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes, Denpasar.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Pada Pelajaran PKN di SMA Swasta Darussa'adah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Zulkifli, M. (2019). Analsisi Faktor-Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMPN 17 Makassar. *Skripsi*, 1–143.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1.

#### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap :

Usia :

Alamat :

No.HP :

Menyatakan bersedia untuk dijadikan responden dari :

Nama : Sonnya Margareth Br. Baringbing

NIM : P01031220075

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana  
Terapan Gizi dan Dietetika

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi  
dengan Prestasi Belajar Siswa SMP N 1 Pantai Labu

Persetujuan ini saya buat secara sadar, sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya telah diberi penjelasan dan saya diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum saya mengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya.

Pantai Labu, .....2024

Responden

( )

**Lampiran 2.**

**ANGKET HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI  
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU**

**a. Identitas Responden**

Nama Responden : .....

Jenis Kelamin : .....

Tanggal Lahir : .....

Kelas : .....

**b. Pertanyaan tentang sarapan pagi**

1. Apakah adik sarapan setiap hari?

a. Ya (Jika pilih ya atau kadang-kadang, lanjut ke nomor 3-7)

b. Kadang-kadang (Jam berapa biasa sarapan: .....)

b. Tidak (Jika pilih tidak, lanjut ke nomor 2 saja, nomor 3-7 tidak usah diisi)

Diisi jika No 1: Memilih tidak

2. Apa alasan kamu tidak sarapan?

a. Tidak tersedia makanan di rumah

b. Keterbatasan waktu untuk sarapan

c. Bosan dengan menu sarapan

d. Tidak biasa sarapan

e. Lainnya.....

Diisi jika No 1 memilih option Ya atau Kadang-kadang

3. Pada pukul berapa kamu sarapan?

.....

4. Berapa kali kamu sarapan dalam seminggu?
- a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
  - e. 5 kali
  - f. 6 kali
  - g. 7 kali
5. Apakah kamu merasakan manfaat dari sarapan?
- a. Iya
  - b. Tidak
6. Apa dampak dari sarapan yang kamu rasakan?
- a. Merasa bersemangat di kelas
  - b. Merasa lebih konsentrasi di kelas
  - c. Lainnya.....
7. Apakah orangtua menyiapkan sarapan?
- a. Ya
  - b. Tidak

**Lampiran 3.**

**FORM FOOD RECALL 3 X 24 jam PENELITIAN HUBUNGAN  
KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU**

Nama Responden :

Apakah anda sarapan hari ini?

- a. Ya
- b. Tidak

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Makanan Matang |                    |                   | Makanan Mentah |                    |                   |
|-------|------|---------------|----------------|--------------------|-------------------|----------------|--------------------|-------------------|
|       |      |               | URT            | Berat Kotor (Gram) | Berat Bersih (gr) | URT            | Berat Kotor (Gram) | Berat Bersih (gr) |
|       |      |               |                |                    |                   |                |                    |                   |

#### Lampiran 4.

### IDENTITAS RESPONDEN HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMPN 1 PANTAI LABU

Jawablah pertanyaan berikut dengan mengisi titik pada tabel:

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| Nama lengkap        | : .....       |
| Jenis kelamin       | : .....       |
| Usia                | : ..... tahun |
| Tanggal lahir       | : .....       |
| Anak ke             | : .....       |
| Pekerjaan Orang Tua | :             |
| Ayah                | : .....       |
| Ibu                 | : .....       |
| Alamat Orang Tua    | : .....       |
| Prestasi Belajar    | :             |
| Jumlah              | : .....       |
| Rata-rata           | : .....       |
| Status Gizi         | : .....       |
| BB                  | : .....       |
| TB                  | : .....       |

## Lampiran 5. Master Tabel Penelitian

| No | Nama Siswa | Kelas | Umur (tahun) | JK | BB   | TB    | Z-Score (IMT/U) | Status Gizi | Apakah sarapan setiap hari? | Alasan tidak Sarapan | Sarapan pada Pukul | Dampak Sarapan          | Apakah Orang tua yang menyiapkan sarapan? | Frekuensi Sarapan pagi | Asupan Energi (kkal) | AKG (kkal) | % Asupan Per AKG | Kebiasaan Sarapan | Nilai Rata-rata | Prestasi Belajar |
|----|------------|-------|--------------|----|------|-------|-----------------|-------------|-----------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 1  | CDP        | VII-1 | 13           | P  | 43.2 | 149.1 | 0.26            | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 342                  | 2050       | 17%              | Baik              | 82              | Baik             |
| 2  | RP         | VII-1 | 13           | P  | 36.6 | 148   | -1.08           | Gizi Baik   | Kadang                      | -                    | 06.40              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 4 kali                 | 224                  | 2050       | 10%              | Tidak Baik        | 83.8            | Baik             |
| 3  | RN         | VII-1 | 14           | L  | 40.4 | 151   | -0.8            | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.50              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 7 kali                 | 390                  | 2400       | 16%              | Baik              | 84.9            | Baik             |
| 4  | PS         | VII-1 | 12           | L  | 38.3 | 148.5 | -0.37           | Gizi Baik   | Kadang                      | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 3 kali                 | 141                  | 2000       | 7%               | Tidak Baik        | 82.1            | Baik             |
| 5  | ERG        | VII-1 | 13           | L  | 60.5 | 155.3 | 2.05            | Gizi Lebih  | Kadang                      | -                    | 06.50              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 5 kali                 | 471                  | 2400       | 20%              | Baik              | 85.9            | Baik             |
| 6  | RM         | VII-2 | 13           | L  | 45   | 159.5 | -0.48           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 387                  | 2400       | 16%              | Baik              | 84.5            | Baik             |
| 7  | FA         | VII-2 | 12           | L  | 31   | 141   | -1.21           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.00              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 305                  | 2000       | 15%              | Baik              | 85              | Baik             |
| 8  | EDP        | VII-2 | 12           | L  | 32.7 | 145   | -1.49           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.15              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 7 kali                 | 348                  | 2000       | 17%              | Baik              | 81              | Baik             |
| 9  | AD         | VII-2 | 12           | P  | 44.8 | 163   | -1.09           | Gizi Baik   | Kadang                      | -                    | 06.40              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 3 kali                 | 99                   | 1900       | 5%               | Tidak Baik        | 81.8            | Baik             |
| 10 | DA         | VII-2 | 12           | P  | 43.3 | 152.5 | 0.13            | Gizi Baik   | Kadang                      | -                    | 06.50              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 6 kali                 | 344                  | 1900       | 18%              | Baik              | 84.2            | Baik             |
| 11 | YFP        | VII-3 | 12           | L  | 39.3 | 159.5 | -1.46           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 315                  | 2000       | 16%              | Baik              | 88.7            | Baik             |
| 12 | ZHN        | VII-3 | 13           | L  | 38.3 | 154.5 | -1.41           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 432                  | 2400       | 18%              | Baik              | 84.4            | Baik             |
| 13 | AFR        | VII-3 | 13           | L  | 49.8 | 159.5 | 0.25            | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.40              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 408                  | 2400       | 17%              | Baik              | 82.3            | Baik             |
| 14 | AF         | VII-3 | 13           | L  | 54.5 | 161.5 | 1.01            | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.45              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 458                  | 2400       | 19%              | Baik              | 84.7            | Baik             |
| 15 | KHN        | VII-3 | 14           | P  | 36.4 | 157   | -2.59           | Gizi Kurang | Kadang                      | -                    | 06.20              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 6 kali                 | 331                  | 2050       | 16%              | Baik              | 84.7            | Baik             |
| 16 | RH         | VII-3 | 13           | P  | 49.2 | 161.3 | -0.17           | Gizi Baik   | Kadang                      | -                    | 06.30              | Bersemangat di kelas    | Ya                                        | 2 kali                 | 198                  | 2050       | 10%              | Tidak Baik        | 79.6            | Kurang           |
| 17 | MAR        | VII-4 | 13           | L  | 34   | 144.5 | -0.97           | Gizi Baik   | Ya                          | -                    | 06.30              | Berkonsentrasi di kelas | Ya                                        | 7 kali                 | 230                  | 2400       | 9%               | Tidak Baik        | 83.5            | Baik             |

|    |     |       |          |   |      |       |       |            |        |                     |       |                         |       |                     |     |      |     |            |      |        |
|----|-----|-------|----------|---|------|-------|-------|------------|--------|---------------------|-------|-------------------------|-------|---------------------|-----|------|-----|------------|------|--------|
| 18 | KNP | VII-4 | 14       | P | 37.9 | 150.5 | -1.36 | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.40 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 337 | 2050 | 16% | Baik       | 90.2 | Baik   |
| 19 | EAW | VII-4 | 14       | P | 44   | 156   | -0.69 | Gizi Baik  | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -     | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 86.3 | Baik   |
| 20 | DK  | VII-4 | 13       | P | 39.6 | 157   | -1.49 | Gizi Baik  | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -     | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 88.3 | Baik   |
| 21 | NMS | VII-4 | 13 tahun | P | 47.4 | 154   | 0.28  | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.30 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 377 | 2050 | 18% | Baik       | 83.8 | Baik   |
| 22 | SAP | VII-4 | 13       | P | 37,7 | 154,2 | -1.49 | Gizi Baik  | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -     | Tidak biasa Sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 80   | Baik   |
| 23 | TP  | VII-5 | 13       | L | 52.5 | 160.7 | 0.77  | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.50 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 369 | 2400 | 15% | Baik       | 82.9 | Baik   |
| 24 | RAR | VII-5 | 13       | L | 57.3 | 159   | 1.53  | Gizi Lebih | Kadang | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 5 kali              | 471 | 2400 | 20% | Baik       | 82.4 | Baik   |
| 25 | RNS | VII-5 | 13       | P | 36.9 | 151   | -1.44 | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.55 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 7 kali              | 354 | 2050 | 17% | Baik       | 87.3 | Baik   |
| 26 | AFM | VII-5 | 13       | L | 48.7 | 158   | 0.48  | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.40 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 498 | 2400 | 21% | Baik       | 84.2 | Baik   |
| 27 | GK  | VII-5 | 14       | L | 39.8 | 155   | -1.29 | Gizi Baik  | Kadang | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 5 kali              | 360 | 2400 | 15% | Baik       | 90   | Baik   |
| 28 | KA  | VII-5 | 12       | P | 35.6 | 147.5 | -1.23 | Gizi Baik  | Kadang | -                   | 06.20 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 2 kali              | 60  | 1900 | 3%  | Tidak Baik | 78   | Kurang |
| 29 | SH  | VII-6 | 13       | P | 39,3 | 39,3  | -0.68 | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 338 | 2050 | 16% | Baik       | 85.2 | Baik   |
| 30 | RH  | VII-6 | 13       | L | 55.7 | 159.5 | 1.35  | Gizi Lebih | Ya     | -                   | 06.45 | Bersemangat di kelas    | Ya    | 7 kali              | 399 | 2400 | 17% | Baik       | 84   | Baik   |
| 31 | YA  | VII-6 | 12       | P | 36.3 | 150.5 | -1.27 | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.40 | Tidak lemas             | Ya    | 7 kali              | 313 | 1900 | 16% | Baik       | 86.1 | Baik   |
| 32 | NRA | VII-6 | 12       | P | 39.7 | 156   | -1.15 | Gizi Baik  | Kadang | -                   | 06.30 | Tidak lemas             | Ya    | 3 kali              | 103 | 1900 | 5%  | Tidak Baik | 81.9 | Baik   |
| 33 | NA  | VII-6 | 14       | P | 48.7 | 150   | 1.01  | Gizi Lebih | Kadang | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 4 kali              | 429 | 2050 | 19% | Baik       | 83   | Baik   |
| 34 | NY  | VII-6 | 13       | P | 41.4 | 149.1 | -0.11 | Gizi Baik  | Kadang | -                   | 07.00 | Tidak lemas             | Ya    | 4 kali              | 316 | 2050 | 15% | Baik       | 83.4 | Baik   |
| 35 | AM  | VII-7 | 13       | L | 59.5 | 160   | 1.71  | Gizi Lebih | Kadang | -                   | 08.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 5 kali              | 412 | 2400 | 17% | Baik       | 80.9 | Baik   |
| 36 | AA  | VII-7 | 13       | L | 48   | 160.2 | 0.5   | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya    | 7 kali              | 449 | 2400 | 19% | Baik       | 82.9 | Baik   |
| 37 | MF  | VII-7 | 13       | L | 26.9 | 130.2 | -1.37 | Gizi Baik  | Ya     | -                   | 06.50 | Berkonsentrasi di kelas | Tidak | 7 kali              | 379 | 2400 | 16% | Baik       | 79.6 | Kurang |
| 38 | KH  | VII-7 | 12       | P | 41.9 | 143   | 0.65  | Gizi Baik  | Tidak  | Tidak biasa         | -     | -                       | -     | Tidak biasa         | 0   | 1900 | 0%  | Tidak Baik | 78.6 | Kurang |

|    |     |        |    |   |      |       |       |             |        |                     |       |                         |    |                     |     |      |     |            |      |        |
|----|-----|--------|----|---|------|-------|-------|-------------|--------|---------------------|-------|-------------------------|----|---------------------|-----|------|-----|------------|------|--------|
|    |     |        |    |   |      |       |       |             |        | sarapan             |       |                         |    | sarapan             |     |      |     |            |      |        |
| 39 | QS  | VII-7  | 13 | P | 38.9 | 158   | -1.87 | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 06.50 | Bersemangat di kelas    | Ya | 3 kali              | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 81   | Baik   |
| 40 | IL  | VII-8  | 13 | L | 47.5 | 155   | 0.39  | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya | 2 kali              | 0   | 2400 | 0%  | Tidak Baik | 78.2 | Kurang |
| 41 | AK  | VII-8  | 13 | L | 45   | 152.5 | 0.42  | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 07.10 | Bersemangat di kelas    | Ya | 2 kali              | 87  | 2400 | 3%  | Tidak Baik | 78.9 | Kurang |
| 42 | MH  | VII-8  | 13 | L | 55.8 | 155   | 1.57  | Gizi Lebih  | Kadang | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya | 6 kali              | 491 | 2400 | 20% | Baik       | 83.8 | Baik   |
| 43 | FA  | VII-8  | 13 | L | 30.5 | 141   | -1.84 | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 351 | 2400 | 15% | Baik       | 83.2 | Baik   |
| 44 | RA  | VII-8  | 13 | P | 45.3 | 156.7 | -0.31 | Gizi Baik   | Kadang |                     | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 2 kali              | 79  | 2050 | 4%  | Tidak Baik | 79.7 | Kurang |
| 45 | LO  | VIII-1 | 15 | P | 49.2 | 155.3 | 0.16  | Gizi Baik   | Kadang |                     | 07.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 2 kali              | 139 | 2050 | 7%  | Tidak Baik | 79.5 | Kurang |
| 46 | MU  | VIII-1 | 14 | P | 50.9 | 147   | 1.15  | Gizi Lebih  | Kadang |                     | 06.50 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 5 kali              | 356 | 2050 | 17% | Baik       | 89.2 | Baik   |
| 47 | AW  | VIII-1 | 13 | L | 43   | 146   | 0.59  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.30 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 426 | 2400 | 18% | Baik       | 84.8 | Baik   |
| 48 | NH  | VIII-1 | 13 | L | 54.9 | 171.5 | 0.13  | Gizi Baik   | Kadang |                     | 07.10 | Bersemangat di kelas    | Ya | 6 kali              | 369 | 2400 | 15% | Baik       | 80.8 | Baik   |
| 49 | DM  | VIII-1 | 13 | L | 43.4 | 161.4 | -0.6  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.30 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 418 | 2400 | 17% | Baik       | 82.6 | Baik   |
| 50 | AS  | VIII-2 | 14 | P | 38,2 | 152,2 | -1.44 | Gizi Baik   | Kadang |                     | 07.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 2 kali              | 92  | 2050 | 4%  | Tidak Baik | 83.4 | Baik   |
| 51 | IJ  | VIII-2 | 14 | P | 38,1 | 148,4 | -1.1  | Gizi Baik   | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -  | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 85.7 | Baik   |
| 52 | MAA | VIII-2 | 13 | L | 51.6 | 175.5 | -1    | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 430 | 2400 | 18% | Baik       | 82.2 | Baik   |
| 53 | AA  | VIII-2 | 15 | P | 57.6 | 158.5 | 0.85  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 390 | 2050 | 19% | Baik       | 83.7 | Baik   |
| 54 | RS  | VIII-2 | 13 | P | 37.9 | 147   | -0.78 | Gizi Baik   | Kadang |                     | 06.40 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 6 kali              | 356 | 2050 | 17% | Baik       | 87.1 | Baik   |
| 55 | RCM | VIII-3 | 13 | L | 52.1 | 163.5 | 0.05  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.45 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 385 | 2400 | 16% | Baik       | 90   | Baik   |
| 56 | GP  | VIII-3 | 15 | L | 62.4 | 163   | 1.83  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 461 | 2400 | 19% | Baik       | 86.5 | Baik   |
| 57 | KC  | VIII-3 | 14 | L | 40.4 | 161.5 | -2.24 | Gizi Kurang | Ya     | -                   | 06.25 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 322 | 2400 | 13% | Tidak baik | 88.3 | Baik   |
| 58 | AU  | VIII-3 | 14 | P | 52.7 | 159.8 | 0.27  | Gizi Baik   | Kadang |                     | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 4 kali              | 202 | 2050 | 10% | Tidak Baik | 81.7 | Baik   |

|    |     |        |    |   |      |       |       |             |        |                     |       |                         |    |                     |     |      |     |            |      |        |
|----|-----|--------|----|---|------|-------|-------|-------------|--------|---------------------|-------|-------------------------|----|---------------------|-----|------|-----|------------|------|--------|
| 59 | MY  | VIII-3 | 14 | P | 49.7 | 154.5 | 0.35  | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 6 kali              | 401 | 2050 | 19% | Baik       | 84.3 | Baik   |
| 60 | AZ  | VIII-4 | 13 | L | 51.5 | 158   | 0.77  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.30 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 439 | 2400 | 18% | Baik       | 80.3 | Baik   |
| 61 | MS  | VIII-4 | 14 | L | 49.4 | 168.5 | -0.75 | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 483 | 2400 | 20% | Baik       | 83.1 | Baik   |
| 62 | AP  | VIII-4 | 14 | L | 43   | 161.5 | -1.23 | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 3 kali              | 364 | 2400 | 15% | Tidak Baik | 79.5 | Kurang |
| 63 | PBN | VIII-4 | 13 | P | 67.9 | 157.3 | 2.15  | Gizi Lebih  | Tidak  | Tidak biasa Sarapan | -     | -                       | -  | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 90   | Baik   |
| 64 | APS | VIII-4 | 13 | P | 44.5 | 153.2 | -0.22 | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 06.40 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 4 kali              | 162 | 2050 | 8%  | Tidak Baik | 84.1 | Baik   |
| 65 | AP  | VIII-5 | 14 | L | 73.8 | 169   | 1.78  | Gizi Lebih  | Kadang | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 6 kali              | 391 | 2400 | 15% | Baik       | 83.6 | Baik   |
| 66 | MA  | VIII-5 | 14 | P | 37.3 | 158   | -2.56 | Gizi Kurang | Kadang | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 4 kali              | 310 | 2050 | 15% | Baik       | 89.7 | Baik   |
| 67 | ID  | VIII-5 | 14 | P | 47.7 | 163   | -0.62 | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 421 | 2050 | 20% | Baik       | 92.4 | Baik   |
| 68 | RN  | VIII-5 | 14 | L | 39   | 156   | -1.61 | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 06.40 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 399 | 2400 | 17% | Baik       | 83   | Baik   |
| 69 | MR  | VIII-5 | 13 | P | 37.9 | 146.5 | -0.88 | Gizi Baik   | Kadang | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya | 6 kali              | 314 | 2050 | 15% | Baik       | 87.9 | Baik   |
| 70 | IP  | VIII-6 | 13 | L | 40.3 | 151   | -0.36 | Gizi Baik   | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -  | Tidak biasa Sarapan | 0   | 2400 | 0%  | Tidak Baik | 79.2 | Kurang |
| 71 | SA  | VIII-6 | 14 | P | 53.8 | 148   | 1.64  | Gizi Lebih  | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -  | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 79.1 | Kurang |
| 72 | MR  | VIII-6 | 14 | L | 61.2 | 162   | 1.36  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 07.10 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 492 | 2400 | 20% | Baik       | 83   | Baik   |
| 73 | ML  | VIII-6 | 15 | L | 39.1 | 158   | -2.28 | Gizi Kurang | Kadang | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 5 kali              | 372 | 2400 | 15% | Baik       | 82.2 | Baik   |
| 74 | AS  | VIII-6 | 14 | P | 72.7 | 159   | 2.21  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 06.40 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 368 | 2050 | 18% | Baik       | 82   | Baik   |
| 75 | RF  | VIII-7 | 14 | L | 55.1 | 150.5 | 2.03  | Gizi Lebih  | Kadang | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 5 kali              | 357 | 2400 | 15% | Baik       | 80.7 | Baik   |
| 76 | RM  | VIII-7 | 15 | L | 60.3 | 162.5 | 1.10  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 417 | 2400 | 17% | Baik       | 86.4 | Baik   |
| 77 | NI  | VIII-7 | 14 | P | 58.2 | 155.2 | 1.34  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 06.40 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 390 | 2050 | 19% | Baik       | 82.8 | Baik   |
| 78 | NH  | VIII-7 | 14 | P | 61.6 | 164.5 | 1     | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi          | Ya | 7 kali              | 360 | 2050 | 18% | Baik       | 86.5 | Baik   |

|    |     |        |    |   |      |       |       |             |        |                     |       |                         |    |                     |     |      |     |            |      |        |
|----|-----|--------|----|---|------|-------|-------|-------------|--------|---------------------|-------|-------------------------|----|---------------------|-----|------|-----|------------|------|--------|
|    |     |        |    |   |      |       |       |             |        |                     |       | di kelas                |    |                     |     |      |     |            |      |        |
| 79 | NAS | VIII-7 | 14 | P | 37,2 | 151,4 | -1.6  | Gizi Baik   | Ya     | -                   | 07.00 | Bersemangat di kelas    | Ya | 7 kali              | 335 | 2050 | 16% | Baik       | 86.4 | Baik   |
| 80 | NA  | VIII-8 | 14 | P | 80.7 | 167.5 | 2.19  | Gizi Lebih  | Kadang | -                   | 07.00 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 5 kali              | 348 | 2050 | 17% | Baik       | 86.5 | Baik   |
| 81 | MR  | VIII-8 | 14 | L | 40.5 | 158.5 | 1.70  | Gizi Lebih  | Ya     | -                   | 07.10 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 476 | 2400 | 19% | Baik       | 85.8 | Baik   |
| 82 | MF  | VIII-8 | 15 | L | 39.9 | 159   | -2.12 | Gizi Kurang | Ya     | -                   | 06.30 | Berkonsentrasi di kelas | Ya | 7 kali              | 411 | 2400 | 17% | Baik       | 83.3 | Baik   |
| 83 | KA  | VIII-8 | 13 | P | 44.4 | 161.2 | -0.93 | Gizi Baik   | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -  | Tidak biasa sarapan | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 79.5 | Kurang |
| 84 | SA  | VIII-8 | 13 | P | 47.5 | 169   | -1.05 | Gizi Baik   | Tidak  | Tidak biasa sarapan | -     | -                       | -  | 1 kali              | 0   | 2050 | 0%  | Tidak Baik | 78.7 | Kurang |

## Lampiran 6.

### Identitas Responden

| No | Nama | Jenis Kelamin | Usia (tahun) | Tanggal Lahir | Anak ke - | Pekerjaan        |            |
|----|------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------------|------------|
|    |      |               |              |               |           | Ayah             | Ibu        |
| 1  | CDP  | P             | 13           | 05-Jun-11     | 2         | Petani           | IRT        |
| 2  | RP   | P             | 13           | 22-Dec-10     | 1         | Nelayan          | IRT        |
| 3  | RN   | L             | 14           | 23-Jan-10     | 5         | Petani           | Petani     |
| 4  | PS   | L             | 12           | 15-Jul-11     | 2         | Petani           | Petani     |
| 5  | ERG  | L             | 13           | 30-Mar-11     | 3         | Buruh            | IRT        |
| 6  | RM   | L             | 13           | 10-Oct-10     | 1         | Nelayan          | IRT        |
| 7  | FA   | L             | 12           | 24-Feb-12     | 1         | Cleaning Service | IRT        |
| 8  | EDP  | L             | 12           | 28-Jun-11     | 2         | Wiraswasta       | Guru       |
| 9  | AD   | P             | 12           | 06-Aug-11     | 2         | Petani           | IRT        |
| 10 | DA   | P             | 12           | 31-Dec-11     | 2         | Nelayan          | IRT        |
| 11 | YFP  | L             | 12           | 27-Jul-11     | 1         | Petani           | IRT        |
| 12 | ZHN  | L             | 13           | 07-Nov-11     | 4         | Nelayan          | IRT        |
| 13 | AFR  | L             | 13           | 01-Jun-10     | 2         | Wiraswasta       | IRT        |
| 14 | AF   | L             | 13           | 31-May-11     | 3         | Petani           | IRT        |
| 15 | KHN  | P             | 14           | 10-Oct-09     | 2         | Nelayan          | Pedagang   |
| 16 | RH   | P             | 13           | 04-Nov-10     | 1         | Pedagang         | Pedagang   |
| 17 | MAR  | L             | 13           | 04-Aug-11     | 2         | Tidak bekerja    | Guru       |
| 18 | KNP  | P             | 14           | 30-Dec-09     | 2         | Peternakan       | Peternakan |
| 19 | EAW  | P             | 14           | 22-Jan-10     | 4         | Petani           | IRT        |
| 20 | DK   | P             | 13           | 25-Oct-10     | 2         | Petani           | IRT        |
| 21 | NMS  | P             | 13           | 02-Nov-11     | 1         | Wiraswasta       | IRT        |
| 22 | SAP  | P             | 13           | 01-Mar-11     | 1         | Guru             | IRT        |
| 23 | TP   | L             | 13           | 26-Feb-11     | 3         | Buruh            | IRT        |
| 24 | RAR  | L             | 13           | 09-Oct-11     | 1         | Buruh            | IRT        |
| 25 | RNS  | P             | 13           | 30-Sep-10     | 1         | Petani           | IRT        |
| 26 | AFM  | L             | 13           | 13-Mar-11     | 3         | Nelayan          | IRT        |
| 27 | GK   | L             | 14           | 23-Apr-10     | 2         | Wirausaha        | IRT        |
| 28 | KA   | P             | 12           | 26-Jan-12     | 1         | Nelayan          | IRT        |
| 29 | SH   | P             | 13           | 23-Nov-11     | 1         | Petani           | IRT        |
| 30 | RH   | L             | 13           | 22-Jun-11     | 4         | Petani           | IRT        |
| 31 | YA   | P             | 12           | 05-Jul-11     | 2         | Guru             | Pedagang   |
| 32 | NRA  | P             | 12           | 22-May-11     | 1         | Wiraswasta       | IRT        |
| 33 | NA   | P             | 14           | 20-Jul-11     | 3         | Wirausaha        | Guru       |
| 34 | NY   | P             | 13           | 23-Mar-11     | 2         | Nelayan          | IRT        |
| 35 | AM   | L             | 13           | 09-Jul-11     | 2         | Buruh            | Guru       |
| 36 | AA   | L             | 13           | 28-Aug-10     | 2         | Nelayan          | IRT        |
| 37 | MF   | L             | 13           | 28-Mar-11     | 1         | Petani           | Pedagang   |
| 38 | KH   | P             | 12           | 05-Jul-11     | 1         | Wiraswasta       | IRT        |
| 39 | QS   | P             | 13           | 11-Jul-10     | 2         | Guru             | IRT        |
| 40 | IL   | L             | 13           | 04-Aug-10     | 5         | Petani           | IRT        |
| 41 | AK   | L             | 13           | 15-Mar-11     | 2         | Guru             | IRT        |
| 42 | MH   | L             | 13           | 05-Jan-11     | 2         | Buruh            | IRT        |
| 43 | FA   | L             | 13           | 05-Jan-11     | 1         | Petani           | IRT        |
| 44 | RA   | P             | 13           | 28-Aug-10     | 1         | Petani           | IRT        |
| 45 | LO   | P             | 15           | 27-Oct-09     | 2         | Buruh            | IRT        |
| 46 | MU   | P             | 14           | 31-Jan-10     | 1         | Petani           | IRT        |
| 47 | AW   | L             | 13           | 04-Oct-10     | 3         | Wirausaha        | IRT        |
| 48 | NH   | L             | 13           | 04-Mar-11     | 2         | Nelayan          | IRT        |
| 49 | DM   | L             | 13           | 20-Dec-11     | 1         | Guru             | Guru       |
| 50 | AS   | P             | 14           | 10-Mar-10     | 1         | Buruh            | IRT        |

|    |     |   |    |           |   |            |            |
|----|-----|---|----|-----------|---|------------|------------|
| 51 | IJ  | P | 14 | 13-Dec-09 | 2 | Buruh      | IRT        |
| 52 | MAA | L | 13 | 21-Oct-10 | 2 | Nelayan    | IRT        |
| 53 | AA  | P | 15 | 27-Apr-09 | 5 | Wiraswasta | IRT        |
| 54 | RS  | P | 13 | 16-Aug-10 | 1 | Almarhum   | IRT        |
| 55 | RCM | L | 13 | 02-Sep-10 | 2 | Wiraswasta | Wiraswasta |
| 56 | GP  | L | 15 | 10-Jan-09 | 2 | Petani     | IRT        |
| 57 | KC  | L | 14 | 16-Jul-09 | 3 | Petani     | IRT        |
| 58 | AU  | P | 14 | 11-Dec-09 | 3 | Almarhum   | IRT        |
| 59 | MY  | P | 14 | 01-Jan-10 | 1 | Wiraswasta | IRT        |
| 60 | AZ  | L | 13 | 13-Oct-11 | 2 | IRT        | Pedagang   |
| 61 | MS  | L | 14 | 25-May-10 | 1 | Guru       | IRT        |
| 62 | AP  | L | 14 | 10-Apr-10 | 4 | Petani     | IRT        |
| 63 | PBN | P | 13 | 21-Jan-11 | 2 | Wiraswasta | IRT        |
| 64 | APS | P | 13 | 07-Jun-10 | 1 | Buruh      | IRT        |
| 65 | AP  | L | 14 | 14-May-09 | 1 | Buruh      | IRT        |
| 66 | MA  | P | 14 | 16-Mar-10 | 1 | Nelayan    | IRT        |
| 67 | ID  | P | 14 | 04-Jan-10 | 2 | Supir      | IRT        |
| 68 | RN  | L | 14 | 20-May-10 | 1 | Petani     | IRT        |
| 69 | MR  | P | 13 | 22-Jul-10 | 2 | Buruh      | IRT        |
| 70 | IP  | L | 13 | 12-Feb-11 | 3 | Petani     | IRT        |
| 71 | SA  | P | 14 | 07-Jan-10 | 3 | Petani     | IRT        |
| 72 | MR  | L | 14 | 10-Feb-10 | 3 | Petani     | IRT        |
| 73 | ML  | L | 15 | 15-Apr-09 | 2 | Nelayan    | IRT        |
| 74 | AS  | P | 14 | 11-Mar-10 | 3 | Petani     | IRT        |
| 75 | RF  | L | 14 | 23-Feb-10 | 4 | Buruh      | IRT        |
| 76 | RM  | L | 15 | 07-Mar-09 | 5 | Buruh      | IRT        |
| 77 | NI  | P | 14 | 21-Apr-10 | 6 | Nelayan    | IRT        |
| 78 | NH  | P | 14 | 25-Apr-10 | 1 | Petani     | IRT        |
| 79 | NAS | P | 14 | 15-Feb-10 | 2 | Wiraswasta | IRT        |
| 80 | NA  | P | 14 | 13-Jan-10 | 2 | Guru       | IRT        |
| 81 | MR  | L | 14 | 24-Dec-09 | 3 | Wiraswasta | Guru       |
| 82 | MF  | L | 15 | 16-Aug-09 | 2 | Nelayan    | IRT        |
| 83 | KA  | P | 13 | 21-Apr-11 | 1 | Petani     | IRT        |
| 84 | SA  | P | 13 | 02-Mar-11 | 1 | Petani     | Petani     |

## Lampiran 7.

### Frekuensi Variabel

#### Jenis Kelamin

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Perempuan | 42        | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
|       | Laki-laki | 42        | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
|       | Total     | 84        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Umur

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 12    | 10        | 11.9    | 11.9          | 11.9               |
|       | 13    | 41        | 48.8    | 48.8          | 60.7               |
|       | 14    | 27        | 32.1    | 32.1          | 92.9               |
|       | 15    | 6         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 84        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Kelas

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | VII   | 44        | 52.4    | 52.4          | 52.4               |
|       | VIII  | 40        | 47.6    | 47.6          | 100.0              |
|       | Total | 84        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Prestasi Belajar

| Valid |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       | Kurang | 18        | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | Baik   | 66        | 78.6    | 78.6          | 100.0              |
|       | Total  | 84        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Status Gizi

|       |             | Frequency | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid | Gizi Kurang | 5         | 6.0     | 6.0              | 6.0                   |
|       | Gizi Baik   | 60        | 71.4    | 71.4             | 100.0                 |
|       | Gizi Lebih  | 19        | 22.6    | 22.6             | 28.6                  |
|       | Total       | 84        | 100.0   | 100.0            |                       |

### Kebiasaan Sarapan Pagi

|       |            | Frequency | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|------------|-----------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid | Tidak baik | 28        | 33.3    | 33.3             | 33.3                  |
|       | Baik       | 56        | 66.7    | 66.7             | 100.0                 |
|       | Total      | 84        | 100.0   | 100.0            |                       |

## Lampiran 7.

### Chi- Square

| Crosstab                        |            |                                          |                           |        |        |
|---------------------------------|------------|------------------------------------------|---------------------------|--------|--------|
|                                 |            |                                          | kategori prestasi belajar |        | Total  |
|                                 |            |                                          | Kurang                    | Baik   |        |
| kategori kebiasaan sarapan pagi | Tidak baik | Count                                    | 12                        | 16     | 28     |
|                                 |            | % within kategori kebiasaan sarapan pagi | 42.9%                     | 57.1%  | 100.0% |
|                                 |            | % within kategori prestasi belajar       | 66.7%                     | 24.2%  | 33.3%  |
|                                 |            | % of Total                               | 14.3%                     | 19.0%  | 33.3%  |
|                                 | Baik       | Count                                    | 6                         | 50     | 56     |
|                                 |            | % within kategori kebiasaan sarapan pagi | 10.7%                     | 89.3%  | 100.0% |
|                                 |            | % within kategori prestasi belajar       | 33.3%                     | 75.8%  | 66.7%  |
|                                 |            | % of Total                               | 7.1%                      | 59.5%  | 66.7%  |
| Total                           |            | Count                                    | 18                        | 66     | 84     |
|                                 |            | % within kategori kebiasaan sarapan pagi | 21.4%                     | 78.6%  | 100.0% |
|                                 |            | % within kategori prestasi belajar       | 100.0%                    | 100.0% | 100.0% |
|                                 |            | % of Total                               | 21.4%                     | 78.6%  | 100.0% |

| Chi-Square Tests                                                                      |                     |    |                       |                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                       | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                    | 11.455 <sup>a</sup> | 1  | .001                  |                      |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup>                                                    | 9.625               | 1  | .002                  |                      |                      |
| Likelihood Ratio                                                                      | 10.911              | 1  | .001                  |                      |                      |
| Fisher's Exact Test                                                                   |                     |    |                       | .001                 | .001                 |
| Linear-by-Linear Association                                                          | 11.318              | 1  | .001                  |                      |                      |
| N of Valid Cases <sup>b</sup>                                                         | 84                  |    |                       |                      |                      |
| a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,00. |                     |    |                       |                      |                      |
| b. Computed only for a 2x2 table                                                      |                     |    |                       |                      |                      |

| Crosstab          |                                    |                                    |                           |        |        |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--------|--------|
|                   |                                    |                                    | kategori prestasi belajar |        | Total  |
|                   |                                    |                                    | Kurang                    | Baik   |        |
| status gizi IMT/U | Gizi Kurang                        | Count                              | 1                         | 4      | 5      |
|                   |                                    | % within status gizi IMT/U         | 20.0%                     | 80.0%  | 100.0% |
|                   |                                    | % within kategori prestasi belajar | 5.6%                      | 6.1%   | 6.0%   |
|                   |                                    | % of Total                         | 1.2%                      | 4.8%   | 6.0%   |
|                   | Gizi Baik                          | Count                              | 12                        | 48     | 60     |
|                   |                                    | % within status gizi IMT/U         | 20.0%                     | 80.0%  | 100.0% |
|                   |                                    | % within kategori prestasi belajar | 66.7%                     | 72.7%  | 71.4%  |
|                   |                                    | % of Total                         | 14.3%                     | 57.1%  | 71.4%  |
|                   | Gizi Lebih                         | Count                              | 5                         | 14     | 19     |
|                   |                                    | % within status gizi IMT/U         | 26.3%                     | 73.7%  | 100.0% |
|                   |                                    | % within kategori prestasi belajar | 27.8%                     | 21.2%  | 22.6%  |
|                   |                                    | % of Total                         | 6.0%                      | 16.7%  | 22.6%  |
| Total             | Count                              | 18                                 | 66                        | 84     |        |
|                   | % within status gizi IMT/U         | 21.4%                              | 78.6%                     | 100.0% |        |
|                   | % within kategori prestasi belajar | 100.0%                             | 100.0%                    | 100.0% |        |
|                   | % of Total                         | 21.4%                              | 78.6%                     | 100.0% |        |

| Chi-Square Tests                                                                        |                   |    |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|-----------------------|
|                                                                                         | Value             | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                      | .348 <sup>a</sup> | 2  | .840                  |
| Likelihood Ratio                                                                        | .336              | 2  | .845                  |
| Linear-by-Linear Association                                                            | .125              | 1  | .724                  |
| N of Valid Cases                                                                        | 84                |    |                       |
| a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,07. |                   |    |                       |

## Lampiran 8.

### Surat Izin Survey Pendahuluan

| <br><b>KEMENKES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b><br><b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b><br><b>SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN</b><br><b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN</b><br><small>Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136<br/>Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644<br/>Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com</small> | <br><small>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN</small> |                                                                                                                         |      |     |       |   |                                 |               |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-------|---|---------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lubuk Pakam, 14 Juni 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                         |      |     |       |   |                                 |               |                                                                                                                         |
| <p>Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 1018 /2023<br/>Lampiran : -<br/>Perihal : <u>Izin Survei Pendahuluan</u></p> <p>Kepada Yth:<br/>Kepala Sekolah SMPN 1 Pantai Labu<br/>di<br/><u>Tempat</u></p> <p>Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu dra. Ida Nurhayati, M.Kes untuk melakukan survei pendahuluan di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th>No</th><th>Nama</th><th>NIM</th><th>Judul</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">1</td><td>Sonnya Margareth Br. Baringbing</td><td>P010312200075</td><td>Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2023</td></tr></tbody></table> <p>Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"><p>Ketua Jurusan Gizi</p><br/><br/>Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes<br/>NIP.196906231990032001</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           | No                                                                                                                      | Nama | NIM | Judul | 1 | Sonnya Margareth Br. Baringbing | P010312200075 | Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2023 |
| No                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NIM                                                                                                                                       | Judul                                                                                                                   |      |     |       |   |                                 |               |                                                                                                                         |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sonnya Margareth Br. Baringbing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | P010312200075                                                                                                                             | Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2023 |      |     |       |   |                                 |               |                                                                                                                         |

## Lampiran 9.

### Surat Balasan Survei



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL  
**SMP NEGERI 1 PANTAI LABU**  
Jalan Besar Rantau Panjang Desa Kelambir Kec. Pantai Labu 20553  
NSS: 201070116209. NPSN: 10218543. Email : [smpn1pantailabu@yahoo.co.id](mailto:smpn1pantailabu@yahoo.co.id)

Nomor : 423.4/500/SMPN1/PL/VIII/2023  
Lamp : -  
Hal : Surat Balasan Survei

Kepada Yth :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Di

Tempat

Berdasarkan surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan nomor KM.03.01/00/02/03/1018/2023 tanggal 14 Juni 2023 tentang Izin Survei Pendahuluan, maka Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal SMP Negeri 1 Pantai Labu, menerangkan bahwa :

Nama : Sonnya Margareth Br. Baringbing  
NIM : P010312200075  
Program Studi : Gizi

Benar telah melakukan Survei di sekolah SMP Negeri 1 Pantai Labu guna untuk melengkapi Tugas Proposal Skripsi dengan judul "*Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN.1 Pantai Labu Lubuk Pakam Tahun 2023*"

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pantai Labu, 1 Juli 2023

Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal  
SMP Negeri 1 Pantai Labu

  
RAMBANG GUNARSONO, S.Pd, M.Si  
NIP. 19690804 199412 1 007

## Lampiran 10.

### Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 02 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1310 /2024  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pantai labu

di \_ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 1 Pantai Labu. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

| No | Nama                            | NIM          | Judul                                                                                            |
|----|---------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Sonnya Margareth Br. Baringbing | P01031220075 | Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu |

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

Ketua Jurusan Gizi,



Riris Oppusu Aggu, S.Pd, M.Kes  
NIP.196906231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 11.

### Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL  
SMP NEGERI 1 PANTAI LABU**

Jalan Besar Rantau Panjang Desa Kelambir Kec. Pantai Labu 20553  
NSS: 201070116209. NPSN: 10218543. Email : [smpn1pantailabu@yahoo.co.id](mailto:smpn1pantailabu@yahoo.co.id)

Nomor : 400.3.11/600/SMPN.1/PL/V/2024  
Lamp : -  
Hal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Di  
Tempat

Berdasarkan surat dari KEMENKES Poltekkes Medan nomor KH.03.03/F.XXII.13/1310/2024 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal SMP Negeri 1 Pantai Labu, menerangkan bahwa :

Nama : Sonnya Margareth Br. Baringbing  
NIM : P01031220075  
Program Studi : Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi

Benar telah melakukan Penelitian di sekolah SMP Negeri 1 Pantai Labu guna untuk melengkapi Tugas Skripsi dengan judul "*Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 1 Pantai Labu*" tanggal 6, 8, 11 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pantai Labu, 13 Mei 2024.  
Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal  
SMP Negeri 1 Pantai Labu  
  
**Dra. H. YUSNI SIRCAR, M.Pd**  
NIP. 196806201994112001

## Lampiran 12.

### Surat Layak Etik (Ethical Approval)



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
**No: 01.25 787 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : SONYA MARGARETH BARIMBING  
*Principil In Investigator*

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan Judul :  
*Title*

**"HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR**  
**SISWA SMP I PANTAI LABU 2023**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 13 Mei 2024 sampai 13 Mei 2025  
*This declaration of ethics applies during the period 13 May 2024 until 13 May 2025*

Medan, 13 May 2024  
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.  
NIP.197106222002122003

### Lampiran 13.

#### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sonnya Margareth Br. Baringbing

NIM : P01031220075

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

Yang membuat

Pernyataan,



(Sonnya Margareth Br. Baringbing)

#### **Lampiran 14.**

#### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

|                      |                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Lengkap         | : Sonnya Margareth Br. Baringbing                                                                                               |
| Tempat/Tanggal Lahir | : Medan, 15 Januari 2003                                                                                                        |
| Nama Orangtua        | :                                                                                                                               |
| Ayah                 | : Daud Teddy Bahagia Barimbing, S.Pd                                                                                            |
| Ibu                  | : Berta Ginting                                                                                                                 |
| Alamat               | : Jl. Gambir Raya No. 19, Perumnas<br>Simalingkar, Kecamatan Pancur Batu,<br>Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera<br>Utara |
| No HP/Telp           | : 0813-6012-3566                                                                                                                |
| Riwayat Pendidikan   | : 1. SDN 06008 Medan<br>2. SMPN 31 Medan<br>3. SMA Santo Thomas 2 Medan                                                         |
| Hobby                | : Berenang, Membaca buku                                                                                                        |
| Motto                | : "Sekalipun aku jatuh, aku akan bangun<br>pula, sekalipun aku duduk dalam gelap,<br>TUHAN akan menjadi terangku." (Mikha 7:8)  |

Lampiran 15.

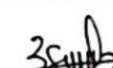
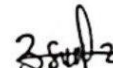
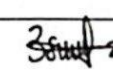
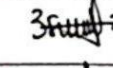
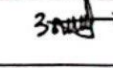
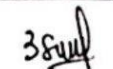
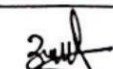
**Bukti Bimbingan Usulan Skripsi**

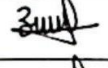
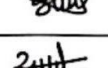
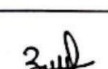
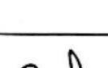
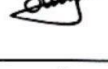
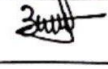
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP N 1 Pantai Labu Tahun 2023

Nama : Sonnya Margareth Br. Baringbing

NIM : P01031220075

Dosen : Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

| No | Tanggal        | Judul/Topik Bimbingan                             | TTD<br>Mahasiswa                                                                      | TTD<br>Pembimbing                                                                     |
|----|----------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 27 Maret 2023  | Memperkenalkan diri dan menjumpai dosen           |    |    |
| 2. | 31 Maret 2023  | Diskusi penentuan topik penelitian                |  |  |
| 3. | 4 April 2023   | Diskusi tentang judul, tujuan, rumusan masalah    |  |  |
| 4. | 5 April 2023   | Membahas latar belakang & korelasi latar belakang |  |  |
| 5. | 25 Mei 2023    | ACC Judul                                         |  |  |
| 6. | 26 Mei 2023    | Revisi BAB I                                      |  |  |
| 6. | 25 Juli 2023   | Revisi BAB II dan III                             |  |  |
| 7. | 28 Juli 2023   | Diskusi Lokasi Penelitian                         |  |  |
| 8. | 1 Agustus 2023 | Revisi Proposal                                   |  |  |

|     |                   |                                                             |                                                                                      |                                                                                       |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | 2 Agustus 2023    | Usulan penelitian diterima dosen pembimbing                 |    |    |
| 11. | 10 Agustus 2023   | Pengajuan Proposal                                          |    |    |
| 12. | 11 Agustus 2023   | Seminar Proposal                                            |    |    |
| 13. | 1 April 2024      | Revisi Perbaikan Proposal ke Dosen Pembimbing               |    |    |
| 14. | 3 April 2024      | ACC dari Pembimbing                                         |    |    |
| 15. | 26 April 2024     | ACC dari Penguji I                                          |   |  |
| 16. | 26 April 2024     | ACC dari Penguji II                                         |  |  |
| 17. | 2 Mei 2024        | Urus Surat Ijin Penelitian                                  |  |  |
| 18. | 6, 8, 11 Mei 2024 | Pengumpulan Data                                            |  |  |
| 19. | 12 Mei 2024       | Pengolahan Data dan Entri Data ke SPS                       |  |  |
| 20. | 14 Mei 2024       | Penulisan Hasil Pengolahan dan Pengecekan Kembali BAB I – V |  |  |
| 21. | 15 Mei 2024       | Konsultasi dan Revisi BAB I – V dan Penandatanganan Skripsi |  |  |
| 22. | 22 Mei 2024       | Seminar Hasil Skripsi                                       |  |  |

## Lampiran 16.

### Dokumentasi

Foto Bersama Wakil dan Kepala Sekolah



Foto Pembagian Identitas dan Kuesioner



Foto Food Recall



Foto Pengukuran BB dan TB



## Lampiran 17.

## Dokumentasi Pengisian Lampiran

6

### FORM FOOD RECALL 3 X 24 jam PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU

Nama Responden : NIA AMANDA (140808)

Apakah anda sarapan hari ini?

- ☒ Ya  
b. Tidak

| Waktu | Menu                                           | Bahan Makanan                                              | Makanan Matang |                   | Makanan Mentah |                   |
|-------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |                                                |                                                            | URT            | Berat Bersih (gr) | URT            | Berat Bersih (gr) |
| 06-30 | Nasi putih, Telur dadar Timun                  | Beras 2 kg rice, 1 butir telur ayam, 2 pisa, 1 kg sayur    | 150            | 50                | 50 gr          | 54 gr             |
| 10-00 | Roti                                           | 1 roti                                                     | 100            | 45                | 45 gr          | 5 gr              |
| 13-45 | Nasi putih, Ikan kembal, Timun kangkung        | Beras 1 kg rice, 1 kg sayur, 4 sdm kangkung, 1 kg sayur    | 200            | 40                | 60 gr          | 45 gr             |
| 21-00 | Nasi putih, Ikan kembal, Timun kangkung, Sayur | Beras 1 kg rice, 1 kg sayur, 3 sdm kangkung, 1 gelas sayur | 200            | 40                | 60 gr          | 45 gr             |

Konsumsi bahan makanan mentah

1. Beras = 2 kg x 100 gr = 200 gr

2. Telur = 2 kg x 100 gr = 200 gr

Total Asupan Energi : 337 kkal

Nasi 150 gr

Telur 60 gr

Timun 45 gr

1/2 AKG :

$\frac{337}{2000} \times 100 = 16,85\%$  (baik)

CS Dipindai dengan CamScanner

8

### FORM FOOD RECALL 3 X 24 jam PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU

Nama Responden : NIA AMANDA

Apakah anda sarapan hari ini?

- ☒ Ya  
b. Tidak

| Waktu | Menu                                     | Bahan Makanan                                                   | Makanan Matang |                   | Makanan Mentah |                   |
|-------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |                                          |                                                                 | URT            | Berat Bersih (gr) | URT            | Berat Bersih (gr) |
| 06-30 | Nasi goreng, Telur rebus, Timun kangkung | Beras 3 kg rice, 1 butir telur ayam, 4 sdm kangkung, 1 kg sayur | 100 gr         | 10 gr             | 1 sdm          | 10 gr             |
| 10-00 | Biskuit lapis (rotol), Roti              | 1 biskuit, 1 roti                                               | 30 gr          | 40 gr             | 40 gr          | 5 gr              |
| 13-50 | Nasi, Ikan kembal, Es buah               | Beras 1 kg rice, 1 kg sayur, 1 kg sayur, 1 kg sayur             | 150 gr         | 40                | 1/2 gelas      | 10 gr             |
| 19-00 | Nasi goreng, Timun                       | Beras 2 kg rice, 1 kg sayur, 1 kg sayur                         | 100 gr         | 10 gr             | 10 gr          | 10 gr             |

Total Asupan Energi : 363 kkal

1/2 AKG :

$\frac{363}{2000} \times 100 = 18,15\%$  (baik)

CS Dipindai dengan CamScanner

11

### FORM FOOD RECALL 3 X 24 jam PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU

Nama Responden : NIA AMANDA

Apakah anda sarapan hari ini?

- ☒ Ya  
b. Tidak

| Waktu | Menu                         | Bahan Makanan                            | Makanan Matang |                   | Makanan Mentah |                   |
|-------|------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |                              |                                          | URT            | Berat Bersih (gr) | URT            | Berat Bersih (gr) |
| 06-30 | Nasi, Ikan nila, Timun sayur | Beras 3 kg rice, 1 kg sayur, 5 sdm sayur | 50             | 40 gr             | 1/2 sdm        | 5 gr              |
| 11-00 | Biskuit (rotol), Roti        | 2 biskuit, 1 roti                        | 40 gr          | 40 gr             | 40 gr          | 5 gr              |
| 13-00 | Mie goreng                   | 1/2 porsi mie, 1 kg sayur                | 100 gr         | 10 gr             | 10 gr          | 10 gr             |
| 16-00 | Teh manis                    | 1 gelas                                  | 100 gr         | 10 gr             | 10 gr          | 10 gr             |
| 19-00 | Roti pisang                  | 2 roti                                   | 100 gr         | 10 gr             | 10 gr          | 10 gr             |

Total Asupan Energi : 310,7 kkal

1/2 AKG :

$\frac{310,7}{2000} \times 100 = 15,535\%$  (baik)

Total Asupan Energi 3 hari:  $337 + 363 + 310,7 = 1010,7$  kkal

CS Dipindai dengan CamScanner

### ANGKET HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP N 1 PANTAI LABU

a. Identitas Responden

Nama Responden : NIA AMANDA

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Lahir : 13-01-2018

Kelas : VII-B

b. Pertanyaan tentang sarapan pagi

1. Apakah adik sarapan setiap hari?

a. Ya (jika pilih ya atau kadang-kadang, lanjut ke nomor 3-7)

b. Kadang-kadang (jika berapapun biasa sarapan, lanjut ke nomor 3-7)

c. Tidak (jika pilih tidak, lanjut ke nomor 2 saja, nomor 3-7 tidak usah diisi)

Disisi jika No 1: Memilih tidak

2. Apa alasan kamu tidak sarapan?

a. Tidak tersedia makanan di rumah

b. Keterbatasan waktu untuk sarapan

c. Bosan dengan menu sarapan

d. Tidak biasa sarapan

e. Lainnya.....

Disisi jika No 1 memilih option Ya atau Kadang-kadang

3. Pada pukul berapa kamu sarapan?

06.30

CS Dipindai dengan CamScanner