

**GAMBARAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN
SARAPAN PAGI SISWA/i SMP SWASTA NUSANTARA
LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**IMELIA TRISYABELA SARAGIH
P01031122117**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

**GAMBARAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN
SARAPAN PAGI SISWA/i SMP SWASTA NUSANTARA
LUBUK PAKAM**

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



**IMELIA TRISYABELA SARAGIH
P01031122117**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Sarapan Pagi dan
Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa/i SMP
Swasta Nusantara Lubuk Pakam

Nama mahasiswa : Imelia Trisyabela Saragih

Nomor induk mahasiswa : P01031122117

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota penguji



Fauzi Romeli, S.KM, M.Kes

Anggota penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppertinggu, S.Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

IMELIA TRISYABELA SARAGIH “GAMBARAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA/I SMP SWASTA NUSANTARA LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian penting di Indonesia, terutama terkait dengan kebiasaan sarapan pagi yang belum menjadi budaya rutin. Sarapan pagi memiliki peranan penting dalam mendukung aktivitas belajar, menjaga konsentrasi, serta menunjang pertumbuhan dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 93 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan food recall 24 jam selama tiga hari untuk menilai kebiasaan sarapan pagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81 siswa (87,10%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai sarapan pagi, sedangkan 12 siswa (12,90%) memiliki pengetahuan yang kurang. Sebanyak 58 siswa (62,37%) sarapan pada waktu yang tepat, 35 siswa (37,63%) tidak sarapan. Berdasarkan jenis sarapan, 35 siswa (37,63%) sarapannya lengkap dan 58 siswa (62,37%) tidak lengkap. Dilihat dari kecukupan energi, 54 siswa (58,1%) memperoleh energi ≥ 400 kkal, sedangkan 39 siswa (41,9%) kurang dari itu. Kesimpulannya, meskipun tingkat pengetahuan siswa tergolong baik, belum seluruhnya tercermin dalam kebiasaan sarapan yang sehat. Edukasi gizi yang lebih intensif diperlukan untuk meningkatkan perilaku sarapan bergizi secara menyeluruh.

Kata kunci: Sarapan pagi, Pengetahuan, Kebiasaan, Remaja, Gizi

ABSTRACT

IMELIA TRISYABELA SARAGIH "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ABOUT BREAKFAST AND BREAKFAST HABITS AMONG STUDENTS AT SMP SWASTA NUSANTARA LUBUK PAKAM" (CONSULTANT HERTA MASTHALINA)

Nutritional issues among adolescents remain a significant concern in Indonesia, particularly regarding breakfast habits which have not yet become a routine culture. Breakfast plays a crucial role in supporting learning activities, maintaining concentration, and promoting overall growth and health. This study aimed to describe the knowledge and breakfast habits of students at SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam. This research used a quantitative descriptive method with a total of 93 respondents from grades VII and VIII selected through total sampling. Data were collected via interviews using questionnaires to measure knowledge levels and a 24-hour food recall over three days to assess breakfast habits. The results showed that 81 students (87.10%) had good knowledge about breakfast, while 12 students (12.90%) had poor knowledge. As for breakfast timing, 58 students (62.37%) had breakfast at the appropriate time, while 35 students (37.63%) skipped breakfast. Based on the type of breakfast, 35 students (37.63%) had a complete breakfast, and 58 students (62.37%) had an incomplete one. Regarding energy adequacy, 54 students (58.1%) obtained ≥ 400 kcal, while 39 students (41.9%) obtained less. In conclusion, although students' knowledge levels were good, this was not entirely reflected in healthy breakfast habits. More intensive nutrition education is needed to comprehensively improve nutritious breakfast behavior.

Keywords: Breakfast, Knowledge, Habits, Adolescents, Nutrition



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkah dan Anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Pengetahuan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Sarapan Pagi siswa- siswi SMP Nusantara Lubuk Pakam.

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

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Dosen Pembimbing Utama.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku anggota penguji.
5. Fauzi Romeli, S.KM, M.Kes selaku anggota penguji.
6. Kepala Sekolah, Serta Staf, dan Guru SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.
7. Jasianus Saragih dan Nurlide br Purba kedua orang tua.
8. Rika Kencana Wary Saragih, Erik Franico Saragih, saudara/i.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah, atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Lubuk Pakam, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
B. Sarapan Pagi	5
C. Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Pagi	9
D. Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja	10
E. Kerangka konsep	11
F. Defenisi Operasional	12
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
B. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	14
C. Populasi dan Sampel.....	14
D. Jenis data dan cara pengumpulan data	14
E. Pengolahan dan Analisis Data	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
A. Gambaran Umum SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam	18
B. Karakteristik Sampel.....	18
C. Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi	20
D. Kebiasaan Sarapan Pagi	22
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	28
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	30
DAFTAR LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Defenisi Operasional.....	12
2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	19
3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia	19
4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	20
5. Distribusi Frekuensi dan Presentase Pengetahuan Sarapan Pagi.....	20
6. Distribusi Frekuensi dan Presentase Berdasarkan Waktu.....	24
7. Distribusi Frekuensi dan Presentase Berdasarkan Jenis Sarapan	24
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecukupan Energi	25

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	11
2. dokumentasi Penelitian	57

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	32
2. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	33
3. Master Tabel Pengetahuan Sarapan Pagi.....	34
4. Master Tabel Pengetahuan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi .	39
5. Lembar Kuesioner Pengetahuan Sarapan Pagi	43
6. Hasil Food Recall	46
7. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	50
8. Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah	52
9. Daftar Riwayat Hidup	53
10. Ethical Exemption.....	54
11. Dokumentasi Penelitian	57

