

Imelia Trisyabela saragih

KTI IMELIA SARAGIH.docx

 KTI 2025

 KTI 2025

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID**tm:oid:::1:3317566341****Submission Date****Aug 21, 2025, 3:31 PM GMT+7****Download Date****Aug 21, 2025, 3:34 PM GMT+7****File Name****KTI_IMELIA_SARAGIH.docx****File Size****113.0 KB****31 Pages****5,428 Words****34,455 Characters**

23% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 23%  Internet sources
 - 8%  Publications
 - 8%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 23% Internet sources
- 8% Publications
- 8% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	3%
2	Internet	pdffox.com	3%
3	Internet	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id	2%
4	Internet	jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id	1%
5	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	1%
6	Internet	www.scribd.com	1%
7	Internet	www.jurnal.umsb.ac.id	1%
8	Student papers	Sriwijaya University	<1%
9	Internet	docobook.com	<1%
10	Internet	blog.sobat-trip.com	<1%
11	Student papers	IAIN Pontianak	<1%

12	Internet	es.scribd.com	<1%
13	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
14	Internet	pt.scribd.com	<1%
15	Internet	text-id.123dok.com	<1%
16	Publication	Sitti Hubaya, Karima Karima, Sulima Sulima. Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate, ...	<1%
17	Internet	repository.ipb.ac.id	<1%
18	Internet	www.ptpn10.co.id	<1%
19	Internet	daftarsekolah.net	<1%
20	Internet	id.scribd.com	<1%
21	Publication	Haris Suhamdani, Lalu Sadam Husen, Teguh Achmalona, Nining Fatria, Hasrun N...	<1%
22	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
23	Internet	journal2.uad.ac.id	<1%
24	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
25	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%

26	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
27	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
28	Internet	1861inn.com	<1%
29	Internet	www.coursehero.com	<1%
30	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%
31	Internet	jurnal.fkip.uns.ac.id	<1%
32	Internet	es.slideshare.net	<1%
33	Internet	datadosen.com	<1%
34	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%
35	Internet	ijhd.upnvj.ac.id	<1%
36	Internet	repository.upi.edu	<1%
37	Internet	www.gumala.web.id	<1%
38	Internet	docplayer.info	<1%
39	Internet	id.123dok.com	<1%

40	Internet	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id	<1%
41	Internet	prosiding.respati.ac.id	<1%
42	Internet	psikologi.untag-sby.ac.id	<1%
43	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
44	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
45	Internet	semiratahe2ndicst.fmipa.unib.ac.id	<1%
46	Internet	spaj.ukm.my	<1%
47	Internet	www.fisioterapimakassar.info	<1%
48	Internet	www.researchgate.net	<1%
49	Publication	Mardiana Mardiana, Sriwiyanti Sriwiyanti, Diah Ayu Juliawati, Yulianto Yulianto. "...	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Permasalahan gizi pada remaja banyak sekali ditemukan diantaranya kegemukan (obesitas), kurang energi (kurang gizi), anemia gizi (kekurangan zat besi) dan kurang zat mikronutrien lain (Mitayani dan Sartika, 2010) (Maharani, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat remaja umur 13-15 tahun kurus (8%), pendek (25%), gizi lebih dan obesitas (15%), serta usia 15-24 tahun yang mengalami anemia (32%).

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin, pola makan 3 kali sehari sangat penting untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah. Banyak remaja tidak mementingkan sarapan pagi hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan karena pola makan yang tidak teratur atau sebaliknya jika energi kurang akan mengakibatkan kekurangan gizi. (Lotulung, n.d.)

Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Disarankan bahwa sarapan menyediakan sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian seseorang, melayani sebagai sumber penting makanan sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. (Hanim et al., 2022)

Sarapan meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu peningkatan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat (Suraya et al., 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan di ethiopia selatan menunjukkan bahwa 57,8% orang rutin sarapan. Hambatan sarapan yang paling sering

terjadi adalah hilangnya nafsu makan, kekurangan bahan makanan, dan kurangnya waktu makan.

Jenis sarapan pagi merujuk pada berbagai macam makanan dan minuman yang dikonsumsi sebagai sarapan, yang dapat bervariasi berdasarkan budaya, kebiasaan, dan pilihan individu. sarapan adalah waktu makan yang penting karena memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Jenis sarapan dapat dibedakan berdasarkan komposisi nutrisi, metode penyajian, serta bahan-bahan yang digunakan. (Kirk, S. F. L., et al,2013).

Jenis sarapan sehat yang bersumber dari karbohidrat kompleks (seperti roti gandum, oatmeal, dan nabati (telur,daging,yogurt,susu,tahu,tempe) bersumber dari sayur dan buah. Sarapan pagi yang sehat sekitar 400-600 kkal per hari tergantung pada tingkat aktivitas dan kebutuhan energi individu. (Aghadiati, F. 2019).

Pengetahuan siswa mengenai sarapan sangat penting karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sarapan yang sehat dan bergizi berperan dalam meningkatkan energi dan konsentrasi siswa di sekolah. Menurut penelitian oleh (Huang et al,2015), siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat nutrisi cenderung lebih rutin sarapan.

Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang komposisi makanan yang sehat, seperti pentingnya karbohidrat, protein, dan vitamin. Pengetahuan tentang sarapan berhubungan positif dengan kebiasaan sarapan siswa. Siswa yang menyadari pentingnya sarapan untuk kinerja akademik mereka cenderung lebih memilih untuk sarapan setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan pada akhirnya mempengaruhi kebiasaan makan mereka.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Nusantara Lubuk Pakam mengungkapkan bahwa siswa umumnya tidak memiliki pengetahuan tentang sarapan pagi dan berbagai jenisnya dengan menggunakan kuesioner pada tahap studi pendahuluan. Selain itu, ditemukan

35 bahwa beberapa siswa melewati sarapan karena beberapa alasan, termasuk kendala waktu, panggilan bangun terlambat, ketidakmampuan orang tua untuk menyiapkan makanan, persediaan makanan yang tidak mencukupi di rumah, dan kurangnya nafsu makan. Ini menunjukkan kekurangan yang signifikan dalam memahami pentingnya sarapan sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. Akibatnya, peneliti mengakui perlunya penyelidikan lebih lanjut, yang mengarah ke penelitian berjudul Gambaran Pengetahuan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Sarapan Siswa/i di SMP Nusantara Lubuk Pakam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesadaran dan praktik siswa yang terkait dengan sarapan, menyoroti perlunya peningkatan pendidikan tentang signifikansinya untuk kesehatan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

B. Rumusan masalah

30 Bagaimana gambaran pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan dan pola kebiasaan sarapan pagi siswa/i di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

2. Tujuan khusus

- 1 a. Menilai tingkat pengetahuan siswa/i tentang sarapan pagi SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.
- b. Menilai kebiasaan sarapan pagi siswa/i SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam yang terdiri dari waktu, jenis sarapan, dan asupan energi

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Penulis

1 Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan serta keterampilan peneliti dalam meneliti pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi.

2. Bagi Siswa

- a. Sebagai informasi untuk terus meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan mengetahui pentingnya sarapan pagi.
- b. Diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga menghasilkan siswa yang berkualitas dan berprestasi.

3. Bagi Sekolah

Memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya sarapan pagi untuk mendukung konsentrasi belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya berlangsung pada usia 13 hingga 15 tahun, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pubertas, serta perubahan psikologis yang berkaitan dengan pencarian identitas diri dan peran sosial. di samping itu, masa remaja juga ditandai dengan proses perkembangan kognitif yang lebih kompleks dan pergeseran hubungan sosial, termasuk peningkatan kemandirian dari orang tua dan pembentukan kelompok teman sebaya. Namun, dalam beberapa penelitian terbaru, ada pengusulan agar rentang usia remaja diperpanjang hingga 24 tahun, mengingat adanya perubahan sosial dan penundaan dalam transisi kehidupan seperti mandiri secara finansial dan menikah (Patton et al,2016).

Permasalahan gizi pada remaja banyak sekali ditemukan diantaranya kegemukan (obesitas), kurang energi (kurang gizi), anemia gizi (kekurangan zat besi) dan kurang zat mikronutrien lain (Mitayani dan Sartika,2010). Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa, (Maharani, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat remaja umur 13-18 tahun kurus (8%), pendek (25%), gizi lebih dan obesitas (15%), serta usia 15-24 tahun yang mengalami anemia (32%).

B. Sarapan Pagi

1. Pengertian

Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Disarankan bahwa sarapan menyediakan sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian seseorang, melayani sebagai sumber penting makanan sebelum terlibat dalam

kegiatan sehari-hari. Kebutuhan sarapan berasal dari perannya dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh, terutama selama jam-jam awal hari. Setelah malam puasa, tubuh membutuhkan pengisian untuk berfungsi secara optimal.

Mengonsumsi sarapan bergizi tidak hanya membantu dalam menjaga tingkat energi tetapi juga meningkatkan kinerja kognitif dan produktivitas secara keseluruhan sepanjang pagi,(Hanim et al, 2022). Menurut (Aghadiati, F,2019). Sarapan pagi yang sehat sekitar 400-600 kkal per hari tergantung pada tingkat aktivitas dan kebutuhan energi individu. Menurut (Kementerian Kesehatan RI,2021) porsi sarapan pagi makanan pokok 100-150 gram (sekitar 1 centong nasi), lauk hewani 50-75 gram, lauk nabati 50 gram, sayuran 100 gram (setara 1 mangkuk kecil),buah 100 gram.

Sarapan juga penting yang melibatkan konsumsi makanan dan minuman sebelum terlibat dalam aktivitas fisik. Ini berfungsi sebagai asupan pertama dari makanan untuk individu di siang hari. Mengingat pentingnya sarapan untuk anak-anak usia sekolah, penting bagi kedua orang tua dan anak-anak sendiri untuk lebih cerdas dalam pilihan mereka mengenai makanan yang harus dimasukkan dalam makanan pagi mereka.

Pentingnya sarapan tidak dapat dilebih-lebihkan, terutama untuk anak-anak yang berada di tahun-tahun formatif mereka dan membutuhkan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif mereka. Ini memerlukan evaluasi yang cermat dari berbagai faktor penentu yang mempengaruhi kebiasaan sarapan di antara anak-anak usia sekolah. Faktor-faktor seperti bimbingan orang tua, pengaruh budaya, dan preferensi individu memainkan peran penting dalam membentuk praktik diet ini, (Sihite & Usia, 2020).

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi penting bagi otak, secara signifikan meningkatkan tingkat konsentrasi dalam pengaturan sekolah. Setelah bangun, kadar gula darah tubuh biasanya rendah karena periode puasa semalam. Dengan tidak adanya sarapan yang cukup, siswa mungkin

merasa sulit untuk mempertahankan fokus selama kegiatan akademik mereka. Oleh karena itu, membangun rutinitas sarapan pagi sangat penting untuk anak-anak usia sekolah, karena berkontribusi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mereka, (Perdana et al., 2023)

Sarapan bergizi, anak-anak dapat lebih melengkapi diri mereka untuk tuntutan hari sekolah mereka. pentingnya sarapan tidak dapat dilebih-lebihkan, terutama bagi siswa yang membutuhkan fungsi otak yang optimal untuk belajar dan keterlibatan. Sarapan menyeluruh yang menggabungkan berbagai kelompok makanan dapat secara signifikan mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan melakukan akademis. Mendorong kebiasaan sarapan sehat sejak usia dini dapat mendorong praktik nutrisi seumur hidup, yang pada akhirnya bermanfaat bagi perkembangan fisik dan kognitif mereka(Perdana et al., 2023)

2. Jenis sarapan pagi

Jenis sarapan pagi merujuk pada berbagai macam makanan dan minuman yang dikonsumsi sebagai sarapan, yang dapat bervariasi berdasarkan budaya, kebiasaan, dan pilihan individu. Sarapan adalah waktu makan yang penting karena memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Jenis sarapan dapat dibedakan berdasarkan komposisi nutrisi, metode penyajian, serta bahan- bahan yang digunakan. contoh jenis sarapan yaitu nasi,oatmeal, roti,susu,the manis dan lain-lain, (Kirk, S. F. L.,et all,2013).

Sarapan dikategorikan lengkap apabila siswa mengonsumsi makanan pokok, lauk (hewani/nabati), dan sayur. Kriteria ini sejalan dengan pedoman isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan bahwa komposisi utama piring makan mencakup makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur, sedangkan buah dikategorikan sebagai pelengkap apabila tersedia. Hal ini juga didukung oleh penjelasan ahli gizi dari IPB University, Purnawati Hustina Rachman, yang menyatakan bahwa buah pada saat sarapan merupakan tambahan, bukan syarat utama dalam menentukan kelengkapan

sarapan (Medcom.id, 2021). Dengan demikian, definisi ini dianggap relevan dan realistis dengan kondisi responden, serta tetap mengacu pada standar nasional gizi seimbang.

3. Manfaat penting nya sarapan pagi

Meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar sarapan membantu energi yang sangat banyak dengan yang diberi otak yang bekerja optimal. Siswa yang rutin sarapan pagi akademik kinerja yang lebih dibandingkan yang baik yang adalah sarapan (Adolphus et al,2013) menjaga keseimbangan energi dan nutrisi sarapan yang sehat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian, seperti **karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral**. Hal ini mendukung **pertumbuhan dan perkembangan** anak usia sekolah, (Gibney et al,2016).

4. Dampak negatif tidak sarapan pagi

- a. Siswa yang melewati sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, retensi memori, dan kemampuan belajar secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas sarapan yang teratur dapat secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif dan kinerja akademik, (Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. 2016).
- b. Peningkatan risiko obesitas tidak sarapan dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan di siang hari dan kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat, yang dapat berkontribusi pada obesitas, (Farah, N., et al,2020).
- c. Konsumsi makanan tidak sehat melewati sarapan dapat meningkatkan kemungkinan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak di waktu lain dalam sehari, karena rasa lapar yang berlebihan. (Horne, J. A., et al,2018).
- d. Dampak Negatif pada Mood dan Kesehatan Mental Siswa yang tidak sarapan sering melaporkan perasaan lelah, mudah marah, dan stres, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. (O'Brien, S. A., et al,2019).

C .Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Pagi

Teori yang diusulkan oleh Notoatmodjo menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan nutrisi anak-anak cenderung meningkatkan perilaku makan mereka. Anak-anak yang memiliki pemahaman yang kuat tentang nutrisi diharapkan dapat mengembangkan kesadaran yang kuat tentang pentingnya sarapan sehari-hari. Kesadaran ini melampaui tradisi keluarga belaka, karena anak-anak ini benar-benar memahami manfaat yang diberikan sarapan untuk kesehatan mereka, (Meriska Irina, Kodrat Pramudho, 2014).

Selain itu, penekanan pada pendidikan gizi untuk anak-anak sangat penting, karena meletakkan dasar untuk kebiasaan makan sehat seumur hidup. Ketika anak-anak diberitahu tentang nilai gizi pilihan makanan mereka, mereka lebih cenderung untuk membuat keputusan yang lebih sehat. Pendekatan proaktif terhadap nutrisi ini dapat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan dan perkembangan mereka secara keseluruhan, Meriska Irina dan Kodrat (Meriska Irina, Kodrat Pramudho, 2014).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003). Secara keseluruhan persentase jawaban subjek yang menjawab benar lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang menjawab salah. Subjek belum dapat menjawab dengan benar tentang fungsi zat besi dalam tubuh (95.6%), upaya menanggulangi masalah anemia gizi besi (76.5%), sumber pangan hewani tinggi zat besi (64.7%), efek yang timbul saat mengonsumsi tablet atau pil zat besi (54.4%), dan vitamin yang dapat membantu penyerapan besi (48.5%), serta jenis minuman yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (45.6%). Sebanyak 72.1% subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang, sedangkan hanya 17.6% subjek dengan pengetahuan gizi baik.

Namun demikian, masih terdapat 10.3% subjek dalam kategori pengetahuan gizi kurang. Skor pengetahuan gizi subjek berkisar antara 40

sampai 87 dengan rata-rata 69 ± 10 . (Studi Lin et al, 2007) di Taiwan menunjukkan anak sekolah yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik mempunyai sikap gizi yang lebih positif, perilaku gizi lebih baik, dan memiliki kualitas konsumsi pangan yang baik. (Bogor, 2012).

D . Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja

Pengetahuan tentang sarapan, pengetahuan gizi yang baik sangat menentukan kebiasaan sarapan siswa. Siswa yang memahami pentingnya sarapan cenderung lebih konsisten melakukannya. Lingkungan keluarga, Keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan sarapan. Orang tua yang memberikan contoh sarapan sehat memotivasi anak untuk mengikuti kebiasaan tersebut, (Dewi et al, 2020). Ketersediaan makanan, ketersediaan bahan makanan bergizi di rumah turut memengaruhi frekuensi dan kualitas sarapan siswa (Suryani et al, 2015).

Penelitian di Indonesia oleh (Adriani & Wirjatmadi, 2012) Studi ini melaporkan bahwa sekitar 40-60% anak usia sekolah sering melewatkan sarapan dengan alasan tidak merasa lapar atau terbatasnya waktu di pagi hari. Anak-anak yang sarapan memiliki tingkat energi yang lebih stabil sepanjang hari dibandingkan dengan yang tidak.

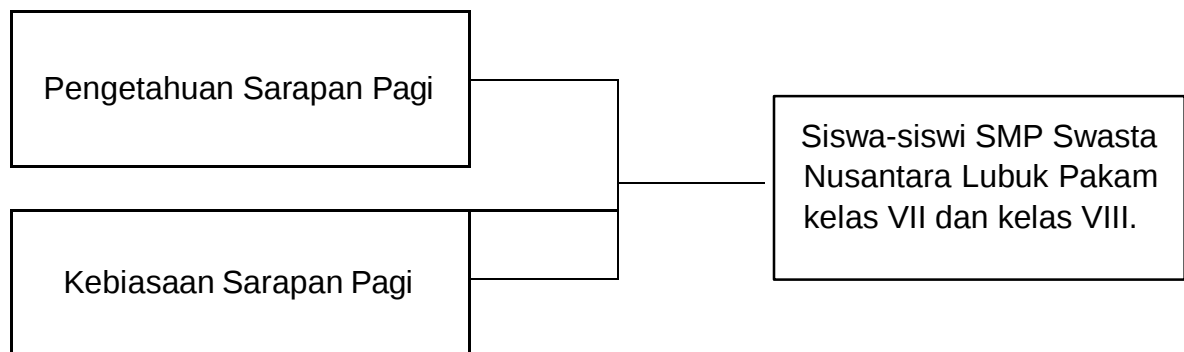
Penelitian oleh (Khan et al, 2019) dalam studi pada remaja, ditemukan bahwa faktor sosial ekonomi, waktu, dan kebiasaan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan sarapan. Anak-anak dari keluarga yang lebih peduli pada pentingnya sarapan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk sarapan secara rutin. Penelitian ini juga menunjukkan hubungan langsung antara kebiasaan sarapan dengan performa akademik dan kesehatan mental.

Penelitian oleh (Timlin & Pereira, 2007) melewatkan sarapan pagi dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolisme di usia dewasa. Penelitian ini juga menekankan pentingnya edukasi bagi anak-anak dan keluarga untuk membangun kebiasaan sarapan yang sehat.

E.Kerangka konsep

Pengetahuan siswa mengenai sarapan sangat penting karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sarapan yang sehat dan bergizi berperan dalam meningkatkan energi dan konsentrasi siswa di sekolah, siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat nutrisi cenderung lebih rutin sarapan. Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Aktivitas penting ini memungkinkan individu untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi penting, berkontribusi terhadap diet seimbang (Cornelia & Wenny Sinaga, 2019).

Gambar 1 Kerangka Konsep



F.Defenisi Operasional

Tabel 1 defenisi operasional

1.	Pengetahuan Sarapan Pagi	Seberapa besar pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, serta jenis makanan sarapan yang sehat, dampak tidak sarapan, dan waktu sarapan yang baik, diperoleh dengan cara kuesioner melalui wawancara. Pengetahuan di kategorikan menjadi Baik jika nilainya $\geq 60-100\%$ Kurang jika nilainya $< 60\%$ (Notoatmodjo 2012)	Ordinal
2.	Kebiasaan Sarapan Pagi	Pola rutinitas siswa dalam melakukan sarapan pagi, di peroleh dengan cara food recall 3 kali seminggu dengan 2 hari sekolah dan 1 hari libur yaitu hari senin, rabu, jumat. Kebiasaan sarapan pagi di kategorikan Berdasarkan waktu 1.Sarapan : pukul 06:00-09:00 2.Tidak Sarapan : pukul >09:00 Berdasarkan jenis sarapan Jenis sarapan pagi dikategorikan menjadi 2, yaitu 1. Lengkap (Berdasarkan pedoman "Isi Piringku" Kemenkes RI,	Rasio

		komponen utama adalah makanan pokok, lauk, dan sayur; buah hanya pelengkap.) 2. Tidak lengkap apabila salah satu dari ketiga jenis sarapan pagi di atas tidak dikonsumsi. Asupan Energi Baik jika kalornya ≥ 400 kkal Tidak baik jika kalornya < 400 kkal (Aghadiati, F. (2019).	
--	--	---	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A.Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam, pada bulan Mei 2025. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 3 kali pada hari yang tidak berturut-turut yaitu pada tanggal 5 Mei 2025, 7 Mei 2025, 9 Mei 2025.

B.Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian

1. Jenis penelitian: Kuantitatif deskriptif, untuk memberikan gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i.
2. Rancangan penelitian : Deskriptif statistik, yaitu dengan cara mengumpulkan data melalui kuesioner dan food recall, kemudian data diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i.

C.Populasi dan Sampel

1.Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah kelas VII dan VIII yang berjumlah 93 orang di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

2.Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah kelas VII dan VIII, yang berjumlah 93 orang di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

D.Jenis data dan cara pengumpulan data

1.Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber pertama, yaitu responden (siswa-siswi SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam). Data primer dalam penelitian ini meliputi data pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi.

Prosedur pengumpulan data primer dilakukan sebagai berikut:

- a. Identitas sampel

Identitas sampel berdasarkan pengelompokan jenis kelamin berdasarkan laki-laki dan perempuan. Berdasarkan pengelompokan usia di umur 12 tahun – 15 tahun. Berdasarkan pengelompokan kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B.

- b. Prosedur memperoleh pengetahuan sarapan pagi di peroleh langsung dari responden (siswa-siswi SMP Nusantara Lubuk Pakam) melalui wawancara dengan pengisian kuesioner.
- c. Prosedur memperoleh kebiasaan sarapan pagi dengan menggunakan food recall
- 1.) Peneliti menyiapkan formular food recall 24 jam
 - 2.) Peneliti menanyakan pangan apa yang dikonsumsi pada periode 24 jam dalam 3 kali seminggu 1 hari untuk hari libur dan 2 hari untuk hari sekolah, food recall yang lakukan dibantu oleh enumerator yang satu lokasi dengan saya dan teman-teman saya.
 - 3.) Peneliti memperkirakan atau melakukan estimasi dari URT ke dalam satuan berat (gram) untuk pangan yang dikonsumsi.
 - 4.) Peneliti memasukkan ke Nutrisurvey untuk mengetahui asupan zat gizi

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang diperoleh dari sumber kedua, seperti dokumentasi sekolah dan jumlah siswa-siswi.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel atau SPSS (Statistical Package for Social Science) dengan mengentri data yang benar yaitu, pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi. data-data yang diolah adalah :

1. Data identitas sampel

Data karakteristik responden dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu kuesioner :

identitas sampel berdasarkan pengelompokan jenis kelamin berdasarkan laki-laki dan perempuan. Berdasarkan pengelompokan usia di umur 12 tahun – 15 tahun. Berdasarkan pengelompokan kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B

2. Data pengetahuan sarapan pagi

Data pengetahuan keseluruhan yang diperoleh diolah secara manual menggunakan computer dengan tahapan sebagai berikut, memeriksa kelengkapan data, memberikan kode sesuai dengan karakteristik data, mengentri data kedalam program entry data yang sudah dilakukan dengan benar. Data pengetahuan dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu kuesioner. Lalu dikategorikan menjadi :

- Baik jika nilainya $\geq 60-100\%$
- Kurang jika nilainya $< 60\%$

3. Data kebiasaan sarapan pagi.

Data kebiasaan sarapan pagi dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu tabel food recall selama satu hari (dari bangun tidur pagi hari sampai malam hari mau tidur). Data hasil tabel food recall dimasukkan kedalam Nutrisurvey. Dari hasil data kebiasaan sarapan pagi sampel yang ada kemudian diklasifikasi dengan menggunakan kode berikut :

1) Berdasarkan waktu

- a) Sarapan : pkl 06:00-09:00
- b) Tidak sarapan : pkl >09:00

2) Berdasarkan jenis sarapan

Jenis sarapan pagi dikategorikan menjadi 2, yaitu

- a) Lengkap (makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur sayuran)
- b) Tidak lengkap apabila salah satu dari ketiga jenis sarapan pagi di atas tidak dikonsumsi.

3) Asupan zat gizi

- a) Baik jika kalorinya : ≥ 400 kkal
- b) Tidak baik jika kalorinya : < 400 kkal

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk gambaran variabel pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam

SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam merupakan sekolah swasta yang terletak di jalan Tengku Raja Muda No.1 Lubuk Pakam I/II, Kec.Lubuk Pakam, Kab .Deli Serdang, Provinsi Sumatra Utara. Sekolah ini didirikan pada tanggal 04-07-1997 berdasarkan SK pendirian No.503.642/3443/1997 dan telah mendapatkan akreditasi B berdasarkan SK No.694/BAP-SM/LL/XI/2017 yang diterbitkan pada 18-11-2017. SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam memiliki luas tanah 1.680 meter persegi. Sekolah ini beroperasi pada pagi hari selama 6 hari dalam seminggu dan berada dibawah naungan Yayasan Perguruan Nusantara Lubuk Pakam.

SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam sebagai sekolah yang berdedikasi untuk memberikan pendidikan berkualitas, SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam di lengkapi dengan akses internet dan listrik PLN. Sekolah ini juga memiliki fasilitas telepon dan fax yang dapat di hubungi di nomor 0617951791. Untuk informasi lebih lanjut, anda dapat menghubungi email smpnusantaralp@yahoo.co.id. SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam merupakan pilihan yang tepat bagi para orang tua yang menginginkan pendidikan berkualitas tinggi untuk putra-putrinya di Kabupaten Deli Serdang. Dengan akreditasi B, sekolah ini menjamin kualitas pembelajaran yang baik dan berstandar Nasional.

B. Karakteristik Sampel

Berdasarkan data dari penelitian ini karakteristik responden terbagi menjadi umur, jenis kelamin dan kelas.

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	58 orang	62,37
Perempuan	35 orang	37,63
Total	93 orang	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 93 sampel, sebagai besar adalah laki-laki sebanyak 58 orang (62,37%), sedangkan perempuan berjumlah 35 orang (37,63%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan.

2. Usia

Usia responden berkisar antara 12-15 tahun tersebar pada dua kelas yaitu kelas VII dan VIII distribusi responden berdasarkan usia di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	n	%
12	13	13,98
13	21	22,58
14	24	25,81
15	35	37,63
Total	93	100

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden berusia 15 tahun sebanyak 35 orang (37,63%), diikuti oleh usia 14 tahun sebanyak 24 orang (25,81%), usia 13 tahun sebanyak 21 orang (22,58%), dan usia 12 tahun sebanyak 13 orang (13,98%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 14 hingga 15 tahun, yang tergolong dalam masa remaja awal hingga pertengahan. Rentang usia ini merupakan tahap penting dalam perkembangan perilaku hidup sehat, termasuk pembentukan kebiasaan sarapan pagi yang dapat berdampak konsentrasi belajar siswa/i.

3. Kelas

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
VII A	17	18,28
VII B	17	18,28
VIII A	23	24,73
VIII B	36	38,71
Total	93	100

Tabel 4 menunjukkan sampel paling banyak berasal dari kelas VIII B sebanyak 36 orang (38,71%), diikuti oleh kelas VIII A sebanyak 23 orang (24,73%), lalu kelas VII A dan VII B masing-masing 17 orang (18,28%). Ini menunjukkan bahwa proporsi sampel paling besar berada di tingkat kelas tertinggi (VIII B)

C. Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi

Untuk mengetahui pengetahuan sampel dilakukan wawancara kuesioner sebanyak 20 pertanyaan yang berisi tentang pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, jenis makanan sehat untuk sarapan.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sarapan Pagi

Kategori Pengetahuan	n	%
Baik	80	86,02
Kurang	13	12,98
Jumlah	93	100

Tabel 5 menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan responden mengenai jajanan sehat. Dari total 93 responden, diketahui bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 81 orang (87,10%), sedangkan sebanyak 12 responden (12,90%) memiliki pengetahuan yang kurang baik, khususnya mengenai jenis makanan sehat untuk sarapan pagi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas sampel telah memiliki pemahaman yang baik terkait pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan, serta jenis makanan sehat yang dianjurkan untuk dikonsumsi saat sarapan. Tingginya tingkat pengetahuan ini dapat menjadi indikator positif terhadap pemahaman siswa-siswi SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam mengenai sarapan pagi yang sehat.

Dampak pengetahuan yang tidak baik yang kurang memadai mengenai pentingnya sarapan pagi dapat berdampak negatif pada kebiasaan sarapan siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan rendah cenderung melewati sarapan atau mengonsumsi sarapan yang tidak lengkap dan kurang bergizi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, menurunnya prestasi belajar, serta menimbulkan masalah kesehatan seperti kekurangan energi dan risiko gizi buruk. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang sarapan yang sehat dapat meningkatkan kecenderungan mengonsumsi makanan tidak sehat di waktu lain, yang berpotensi menyebabkan obesitas dan gangguan kesehatan lainnya (Bekius et al., 2016).

Pengetahuan tidak baik memiliki beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya pengetahuan sarapan pagi pada siswa antara lain: Kurangnya edukasi gizi yang memadai di sekolah sehingga siswa tidak memahami

manfaat dan komposisi sarapan yang sehat. Pengaruh lingkungan keluarga, di mana orang tua kurang memberikan contoh atau informasi yang cukup mengenai pentingnya sarapan. Keterbatasan waktu dan kesibukan pagi hari, yang membuat siswa dan keluarga mengabaikan sarapan. Kurangnya akses atau ketersediaan bahan makanan bergizi di rumah, sehingga sarapan yang disajikan tidak memenuhi standar gizi. Kurangnya motivasi dan kesadaran siswa sendiri mengenai pentingnya sarapan untuk kesehatan dan prestasi akademik.

D. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan juga mempengaruhi kinerja otak, karena makan pagi memiliki manfaat dalam memberikan energy untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi merupakan makanan khusus otak yang menunjukkan bahwa makan pagi berkaitan erat dengan kecerdasan mental, artinya makan pagi memberikan nilai positif bagi aktivitas otak, otak dapat berfungsi secara optimal. Secara tidak langsung, dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar gula darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif (Fadhilah Ayu, 2020) untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi sampel dilakukan dengan wawancara melalui food recall 3 hari tidak berturut-turut.

Tindakan kebiasaan sarapan pagi di pengaruhi oleh beberapa indikator penting, yaitu berdasarkan waktu sarapan, berdasarkan jenis sarapan, dan berdasarkan asupan zat gizi, yang diperoleh dari sarapan tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar siswa melakukan sarapan pagi pada rentang waktu pukul 06.00 hingga 09.00, yang sesuai dengan kriteria waktu sarapan menurut Kemenkes RI. Hal ini sejalan dengan temuan (Comandani 2020) yang menyebutkan bahwa waktu sarapan pada pagi hari

sebelum pukul 09.00 merupakan momen paling efektif untuk memenuhi kebutuhan energi awal hari dan mendukung aktivitas belajar. Namun, masih terdapat sebagian siswa yang melewatkan waktu sarapan tersebut atau sarapan setelah pukul 09.00, sehingga dikategorikan tidak sarapan dan berpotensi mengalami penurunan konsentrasi selama jam belajar.

Selain waktu sarapan, jenis makanan yang dikonsumsi juga merupakan indikator penting dalam menilai kualitas sarapan pagi siswa. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, sarapan yang ideal sebaiknya mencakup berbagai kelompok makanan seperti makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Penelitian oleh (Hardinsyah,2012) menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah di Indonesia mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi atau roti pada saat sarapan, namun tidak diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah.

Penelitian serupa oleh Wulandari dan (Mahmudiono,2017) juga menemukan bahwa mayoritas siswa hanya mengkonsumsi makanan pokok dan lauk pauk, baik hewani maupun nabati, seperti nasi dan telur, tanpa menyertakan sayuran atau buah. Padahal, kehadiran sayuran dan buah-buahan dalam menu sarapan penting untuk menunjang asupan vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk konsentrasi dan metabolisme tubuh.

Asupan energi yang diperoleh dari sarapan juga sangat berpengaruh terhadap kualitas sarapan. Sarapan dengan asupan energi lebih dari 400 kkal dikategorikan baik karena dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan energi harian siswa, sedangkan asupan zat gizi kurang dari 400 kkal dikategorikan kurang baik dan berisiko menurunkan konsentrasi serta daya tahan tubuh selama proses belajar. (Penelitian Comandani,2020) melaporkan bahwa sebagian besar siswa yang memiliki asupan energi sarapan di atas 400 kkal menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang asupan energinya di bawah 400 kkal.

Berikut ini disajikan data kebiasaan sarapan pagi yang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu berdasarkan waktu pelaksanaan sarapan, jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, serta asupan zat gizi yang diperoleh dari sarapan.

1. Waktu

Berdasarkan waktu sarapan dibagi menjadi 2 kategori yaitu dikatakan Sarapan dari pukul 06:00-09:00 dan dikatakan tidak sarapan dari pukul > 09:00 distribusi responden berdasarkan waktu sarapan di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam berikut ini.

Tabel 6 Distribusi responden berdasarkan waktu sarapan

Waktu	n	%
Sarapan	58	62,37
Tidak sarapan	35	37,63
Total	93	100

Berdasarkan tabel 6 sebagian besar siswa, sebanyak 58 siswa (62,37%) tergolong memiliki kebiasaan sarapan karena mengonsumsi makanan pada waktu yang dianjurkan, yaitu antara pukul 06.00 hingga 09.00. Sementara itu, 35 siswa (37,63%) dikategorikan tidak sarapan karena melakukannya di luar rentang waktu yang ditentukan atau tidak sarapan sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan yang belum terbiasa sarapan secara teratur pada waktu yang tepat.

2. Jenis sarapan

Berdasarkan jenis sarapan dibagi menjadi 2 yaitu lengkap (makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan. Ditribusi responden berdasarkan jenis sarapan di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam berikut ini:

Tabel 7 Distribusi responden berdasarkan Jenis sarapan

Kategori	n	(%)
Lengkap	35	37,63
Tidak Lengkap	58	62,37
Total	93	100

Berdasarkan tabel 7 diatas kebiasaan sarapan pagi siswa, diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki pola konsumsi sarapan yang tidak lengkap. Sarapan dikategorikan lengkap apabila mengandung empat komponen utama, yaitu: makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran. Sebaliknya, sarapan dianggap tidak lengkap apabila hanya mencakup kurang dari empat komponen tersebut, misalnya hanya terdiri dari nasi dan lauk pauk tanpa sayur.

Dari total 93 responden, sebanyak 58 orang (62,37%) tergolong memiliki sarapan tidak lengkap, sedangkan hanya 35 orang (37,63%) yang mengkonsumsi sarapan lengkap. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memenuhi prinsip sarapan seimbang yang penting untuk mendukung aktivitas belajar dan pertumbuhan. Minimnya konsumsi sayur dalam sarapan menjadi salah satu penyebab utama ketidakseimbangan asupan gizi pada pagi hari.

3. Kecukupan asupan Energi kebiasaan sarapan pagi

Kecukupan asupan zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu baik jika ≥ 400 kkal dan tidak baik <400 kkal. Distribusi kecukupan asupan zat gizi di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Energi

Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi	n	%
Baik	54	58,1
Tidak baik	39	41,9
Jumlah	93	100

Berdasarkan tabel 8 di atas, kategori tidak baik menunjukkan siswa dengan asupan energi kurang dari 400 kkal saat sarapan pagi. Jumlah siswa dalam kategori ini sebanyak 39 orang atau sekitar 41,9% dari total responden. Hal ini karena masih banyak siswa yang belum rutin sarapan setiap hari dan ada juga karena jarang mengonsumsi sayur dan buah. Asupan energi yang kurang ini berpotensi memengaruhi kemampuan kognitif dan performa belajar siswa di sekolah, mengingat sarapan pagi berperan penting dalam menyediakan energi untuk aktivitas fisik dan mental pada awal hari.

Fenomena ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Misalnya, studi oleh Hardinsyah, Briawan, dan (Darmadi,2012) yang menganalisis kualitas sarapan anak sekolah dasar di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengonsumsi sarapan dengan kandungan energi yang kurang memadai. Selain itu, penelitian nasional Riskesdas (2018) juga melaporkan prevalensi rendahnya asupan energi pada anak sekolah yang dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang dan prestasi akademik.

Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa sarapan pada rentang waktu pukul 06.00 hingga 09.00, yakni sebanyak 58 siswa (62,4%), sementara 35

siswa (37,6%) sarapan di luar waktu tersebut atau tidak sarapan sama sekali. Waktu sarapan yang tepat berperan penting dalam memastikan energi yang diperoleh dapat digunakan secara optimal untuk memulai hari. Sarapan terlambat atau tidak teratur cenderung menyebabkan penurunan asupan energi yang berkontribusi pada kategori asupan energi tidak baik.

Selain itu, jenis sarapan yang dikonsumsi juga sangat menentukan kualitas energi yang diperoleh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya 35 siswa (37,63%) yang mengonsumsi sarapan lengkap, yaitu yang mencakup makanan pokok, lauk hewani/nabati, sayuran, dan buah-buahan. Sebaliknya, mayoritas siswa yaitu 58 orang (62,37%) mengonsumsi sarapan tidak lengkap, yang biasanya hanya terdiri dari sebagian jenis makanan, seperti hanya makanan pokok dan lauk tanpa sayuran atau buah. Konsumsi jenis sarapan lengkap ini sangat penting karena dapat meningkatkan asupan energi dan nutrisi yang lebih seimbang dibandingkan dengan sarapan yang tidak lengkap.

Penelitian oleh (Hardinsyah et al,2012) mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa kualitas sarapan, termasuk keberadaan lauk, sayur, dan buah, sangat berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi dan energi anak sekolah. Selain itu, waktu sarapan yang tepat juga berpengaruh besar terhadap tingkat kecukupan energi harian. Dengan demikian, kombinasi antara sarapan tepat waktu dan konsumsi jenis sarapan yang lengkap sangat penting untuk memastikan siswa memperoleh asupan energi yang cukup. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya sarapan yang sehat dan tepat waktu perlu terus digalakkan agar kebiasaan sarapan siswa semakin membaik, mendukung kesehatan dan prestasi belajar mereka secara optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan sarapan pagi pada responden sebagian besar baik yaitu 81 siswa/i (87,10%), Sebagian besar kurang 12 orang siswa/i (12,90%).
2. Berdasarkan waktu sarapan sebagian besar siswa 58 siswa (62,37%) melakukan sarapan dalam waktu yang dianjurkan, yaitu pukul 06.00–09.00. Namun, Sebagian besar masih terdapat 35 siswa (37,63%) yang tidak sarapan atau sarapan di luar waktu tersebut..
3. Berdasarkan jenis sarapan Sebagian besar 35 siswa (37,63%) yang mengonsumsi sarapan lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, dan sayur-sayuran. sebagian besar 58 siswa (62,37%) mengonsumsi sarapan tidak lengkap.
4. Berdasarkan asupan energi Sebagian besar 54 siswa (58,1%) mengonsumsi sarapan dengan asupan energi yang cukup (≥ 400 kkal), Sebagian besar 39 siswa (41,9%) masih berada dalam kategori tidak cukup asupan energi (< 400 kkal). Asupan energi yang tidak mencukupi ini dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dan akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat lebih menyadari pentingnya sarapan pagi dengan gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas belajar dan menjaga konsentrasi di sekolah. Siswa juga diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah dimiliki dalam kebiasaan makan sehari-hari.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam membiasakan anak untuk sarapan pagi di rumah dengan makanan yang bergizi dan mencukupi

kebutuhan energi. Perhatian dan keterlibatan orang tua sangat penting dalam membentuk pola makan anak sejak usia sekolah.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah dapat mengadakan program edukasi gizi secara rutin melalui penyuluhan, pojok gizi, atau kegiatan UKS yang membahas pentingnya sarapan pagi. Pihak sekolah pemberian makanan tambahan sebagai dukungan untuk mencukupi kebutuhan gizi siswa.

