KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

MARDIAH HAFIZAH

P01031123025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2026

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk meyelesaikan studi dan memperoleh gelar

Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz) pada Program Studi Diploma III Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

MARDIAH HAFIZAH

P01031123025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

Diusulkan Oleh

MARDIAH HAFIZAH
P01031123025

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 22 September 2026

Pembimbing Utama

Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
NIP 197906142002122004

Ketua Prodi Diploma III

Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes
NIP 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MARDIAH HAFIZAH

P01031123025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 18 Juni 2026

Tim Penguji:

		Tanda tangan
1. Ketua	: Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes	.....
2. Anggota 1	: Ginta Siahaan, DCN, M.Kes	.....
3. Anggota 2	: Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes	.....

Lubuk Pakam, 30 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes

NIP 197704262001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Mardiah Hafizah
NIM	: P01031123025
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 22 September 2026

Penulis,



MARDIAH HAFIZAH

P01031123025



BIODATA PENULIS

Nama	: Mardiah Hafizah
Tempat/Tgl lahir	: Medan, 19 Juli 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jln. A.R.Hakim Lr.Ikhlas No.18
Nomor HP	: 082289651733

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK ISTIQOMAH
2. SD : SD NEGERI 060790
3. SLTP : MTsN 2 MEDAN
4. SLTA : MAN 1 MEDAN

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SISWI MTSN 2 MEDAN

Mardiah Hafizah, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: mardiahhafizah19@gmail.com

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang penting bagi remaja karena berperan dalam menyediakan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh serta mendukung konsentrasi selama proses pembelajaran. Namun, masih terdapat siswa yang melewatkan sarapan sehingga dapat memengaruhi kesiapan dalam mengikuti kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa siswi MTsN 2 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di MTsN 2 Medan. Sampel penelitian berjumlah 88 siswa siswi kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan data prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata rapor selama enam bulan terakhir. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p<0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan 45 siswa (51,1%) selalu sarapan, 26 siswa (29,5%) kadang-kadang sarapan, dan 17 siswa (19,3%) tidak pernah sarapan. Prestasi belajar kategori baik sebanyak 59 siswa (67,0%) dan kategori kurang sebanyak 29 siswa (33,0%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan p-value=0,001 ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa siswi MTsN 2 Medan.

Siswa yang selalu sarapan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang kadang-kadang atau tidak pernah sarapan. Disarankan kepada siswa untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, serta kepada orang tua dan sekolah untuk memberikan dukungan dan edukasi mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang.

Kata kunci: Sarapan, Prestasi Belajar, Remaja, Siswa Sekolah Menengah, Gizi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS AT MTSN 2 MEDAN

Mardiah Hafizah, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: mardiahhafizah19@gmail.com

Breakfast is an important dietary habit among adolescents because it provides the energy and nutrients required by the body and supports concentration during the learning process. However, some students still skip breakfast, which may affect their readiness to participate in learning activities. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and academic achievement among students at MTsN 2 Medan.

This study employed a cross-sectional design with an observational approach. The study was conducted in April 2026 at MTsN 2 Medan. The sample consisted of 88 seventh- and eighth-grade students selected using proportional stratified random sampling. Data on breakfast habits were collected using a questionnaire, while academic achievement was assessed based on students' average report-card grades over the previous six months. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test at a significance level of $p<0.05$.

The results showed that 45 students (51.1%) always consumed breakfast, 26 students (29.5%) sometimes consumed breakfast, and 17 students (19.3%) never consumed breakfast. Academic achievement was categorized as good among 59 students (67.0%) and poor among 29 students (33.0%). The Chi-square test yielded a p-value of 0.001 ($p<0.05$), indicating a significant relationship between breakfast habits and students' academic achievement.

Students who always consumed breakfast tended to have better academic achievement than those who sometimes or never consumed breakfast. Students are encouraged to develop the habit of eating breakfast before going to school, while parents and schools are encouraged to provide support and education regarding the importance of breakfast and balanced nutrition.

Keywords: Breakfast, Academic Achievement, Adolescents, Secondary School Students, Nutrition



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Pada Siswa siswi MTsN 2 Medan"

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannnya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah dapat terselesaikan dengan baik.

1. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Kepala Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis dan Bapak Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
4. Ibu Dra. Pesta Berampu, M.A selaku Kepala Sekolah MTsN 2 Medan yang telah memberikan izin, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
5. Kedua Orang Tua saya Bapak Manahan Harahap, S.H, M.Kn dan Ibu Nikmah Nasution, S.Pd yang telah memberikan doa dan dukungan maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan Tugas Akhir.
6. Teman seperjuangan Imel Marshanda yang telah bekerja sama dengan baik dan memberi motivasi dalam proses penyusunan ini.

Penulis Tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermamfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Mardiah Hafizah

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **ii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**

BIODATA PENULIS ..... **v**

RIWAYAT PENDIDKAN ..... **v**

ABSTRAK ..... **vi**

ABSTRACT ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**

A. Remaja 6
B. Sarapan 7
C. Prestasi Belajar 13
D. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar 15
E. Kerangka Konsep 18
F. Definisi Operasional 19
G. Hipotesis 19

BAB III METODE PENELITIAN **20**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 20

B. Jenis dan Rancangan Penelitian 20
C. Populasi dan Sampel 20
1. Populasi 20
2. Sampel 20
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 23
E. Pengolahan dan Analisis Data 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26
A. Hasil Penelitian 26
B. Pembahasan 30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37
A. Kesimpulan 37
B. Saran 37
DAFTAR PUSTAKA 38
LAMPIRAN 42

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat Pada Remaja Di Indonesia 7
Tabel 2. Definisi Operasional 19
Tabel 3. Pengambilan Sampel 22
Tabel 4. Sampel Terpilih 23
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur 27
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 28
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas 28
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan 28
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Prestasi Belajar 29
Tabel 10. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar 30

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.Surat Penelitian 42
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian 43
Lampiran 3. Ethical Clearence 44
Lampiran 4. Bukti Bimbingan 45
Lampiran 5. Informed Consent 47
Lampiran 6. Kuesioner Kebiasaan Sarapan 48
Lampiran 7. Master Tabel Kebiasaan Sarapan 51
Lampiran 8. Master Tabel Prestasi Belajar 56
Lampiran 9. Hasil SPSS 60
Lampiran 10. Dokumentasi 64