DAFTAR PUSTAKA

Sari, D. K., & Andriani, M. 2023. Perkembangan remaja dan kebutuhan gizi dalam menunjang fungsi kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), pp. 45–52.

Arista, N., Laelani, B.N. dan Septiani, B.D.S., 2025. Hubungan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar remaja SMP di Kota Mataram. Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 3(1), pp. 55–64.

Febriawati, H., Wati, N., Angraini, W. dan Sarkawi, 2024. Edukasi pentingnya sarapan pada remaja di sekolah menengah atas. *IHSAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), pp. 128-134.

Rahmawati, D., Anwar, F., & Madanijah, S. 2021. Kontribusi energi dan zat gizi sarapan terhadap kecukupan gizi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan, 16*(2), pp. 85–94.

Gao, Y., Wang, H., Zhang, B., & Du, W. 2021. Melewatkan sarapan dan kaitannya dengan kesehatan dan hasil kognitif pada remaja. *Nutrients, 13*(8), pp. 2721.

Kamil, B.A., Maghfiroh, M.N. and Angzani, R.A., 2024. Pengaruh sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi dan mengendalikan berat badan pada siswa/i anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 7(1), pp. 23-30

Mawaddah, N., Netty, N. and Norfai, N., 2023. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), pp. 314–320.

Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., & Lim, R. 2022. Apakah ada hubungan antara konsumsi sarapan, fungsi kognitif, dan perilaku pada anak-anak dan remaja? *Nutrients, 14*(3), pp. 520.

Kurniasih, E. 2020 'Sarapan pagi dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun', *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 67–75.

Fitriani, A., Susanto, H., & Pratama, R., 2022. Hubungan pola sarapan dengan status gizi dan performa fisik mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), pp. 34-42.

Putri, A., Santoso, B., Wijaya, C. & Hartono, D., 2022. Hubungan sarapan dengan kadar glukosa darah dan fungsi kognitif anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(1), pp. 45-54.

Sefani, L.L. 2024 'Pengaruh Keterampilan Mengajar Guru Dan Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Melalui Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening Siswa Kelas Xi Is Sma Negeri 14 Semarang', *Economic Education Analysis Journal*, 6(1), pp. 36–46.

Sari, M. P., Dieny, F. F., & Nissa, C. 2023. Hubungan kualitas sarapan dengan konsentrasi dan perilaku belajar anak sekolah. *Jurnal Amerta Nutrition, 7*(2), pp. 145– 153.

Faridi, A, Vidyarini, A & Prasetya, AY 2023, 'Hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi pada remaja', *Jurnal Riset Gizi*, vol. 11, no. 2, pp. 106–113.

Wahyuni, S., Briawan, D., & Hardinsyah. 2023. Hubungan kebiasaan sarapan dengan hasil belajar siswa sekolah menengah pertama di Indonesia. *Media Gizi Indonesia,* 18(2), pp. 123–131.

Amalia, S. M. K., & Adriani, M, 2019. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Jurnal Amerta Nutrition,* 5(2), pp.156-163.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. 2022. *Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi..

Verdiana, L., & Muniroh, L 2018. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), pp.131-137.

Septia, A. 2018. *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.

Elvin Rosalina, D. 2021 'Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37 / Iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Relationship Between Breakfast Habits And Students Learning Concentration At Elementary School 37 / Iii Koto Tuo Village Kerinci Regency , 2021', 06(02), pp. 26–31.

Hardinsyah, & Muhammad, A. 2019 'Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian', 7(2), pp. 89–96.

Tusdia, H. & Rosyana, T. 2021 'Penerapan Pendekatan Kontekstual Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Vii Pada Materi Aritmetika Sosial', 4(5), pp. 1347–1356. Available at: https://doi.org/10.22460/jpmi.v4i5.1347-1356.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 15 April 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/613/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Marselina Puspita Br. Ginting	P01031123116	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Junk Food pada Siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
2	Putri Pesta Sari Manurung	P01031123128	Hubungan Asupan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar pada Remaja di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
3	Alvina Agria Matondang	P01031123094	Hubungan Pengetahuan Makanan Jajanan dengan Perilaku Memilih Makanan Jajanan pada Siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
4	Aisyah Sakira Siregar	P01031123002	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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 2. Lembar persetujuan untuk mengadakan penelitian

YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO - KEUSKUPAN AGUNG MEDAN

SMP SWASTA RK SERDANG MURNI

NDS : G.01052007 NIS : 201910 NSS : 202070116027NPSN : 10213943
email :smp_rksmurni@yahoo.comTelp. (061) 7951545
Jl. Pematang Siantar No. 142A Lubuk Pakam – 20517- Deli Serdang-Sumatera Utara

SURAT KETERANGAN
Nomor: 328.1/SMP RK/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Robinson Sihombing, S.Pd

NIP : -

Jabatan : Kepala Sekolah

Sehubungan dengan surat Poltekkes Medan Nomor KH.03.01/XIV.13/613/2026, tanggal 15 April 2026, perihal **"surat penelitian"** maka dengan ini kami menerangkan bahwa nama-nama berikut:

NO	NAMA	NIM	Judul Proposal Tugas
1	Alvina Agria Matondang	P01031123094	Hubungan Pengetahuan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Memilih Makanan Jajanan Pada Siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
2	Marselina Puspita Br Ginting	P01031123116	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Junk Food pada Siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
3	Aisyah Sakira Siregar	P01031123002	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
4	Putri Pesta Sari Manurung	P01031123128	Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

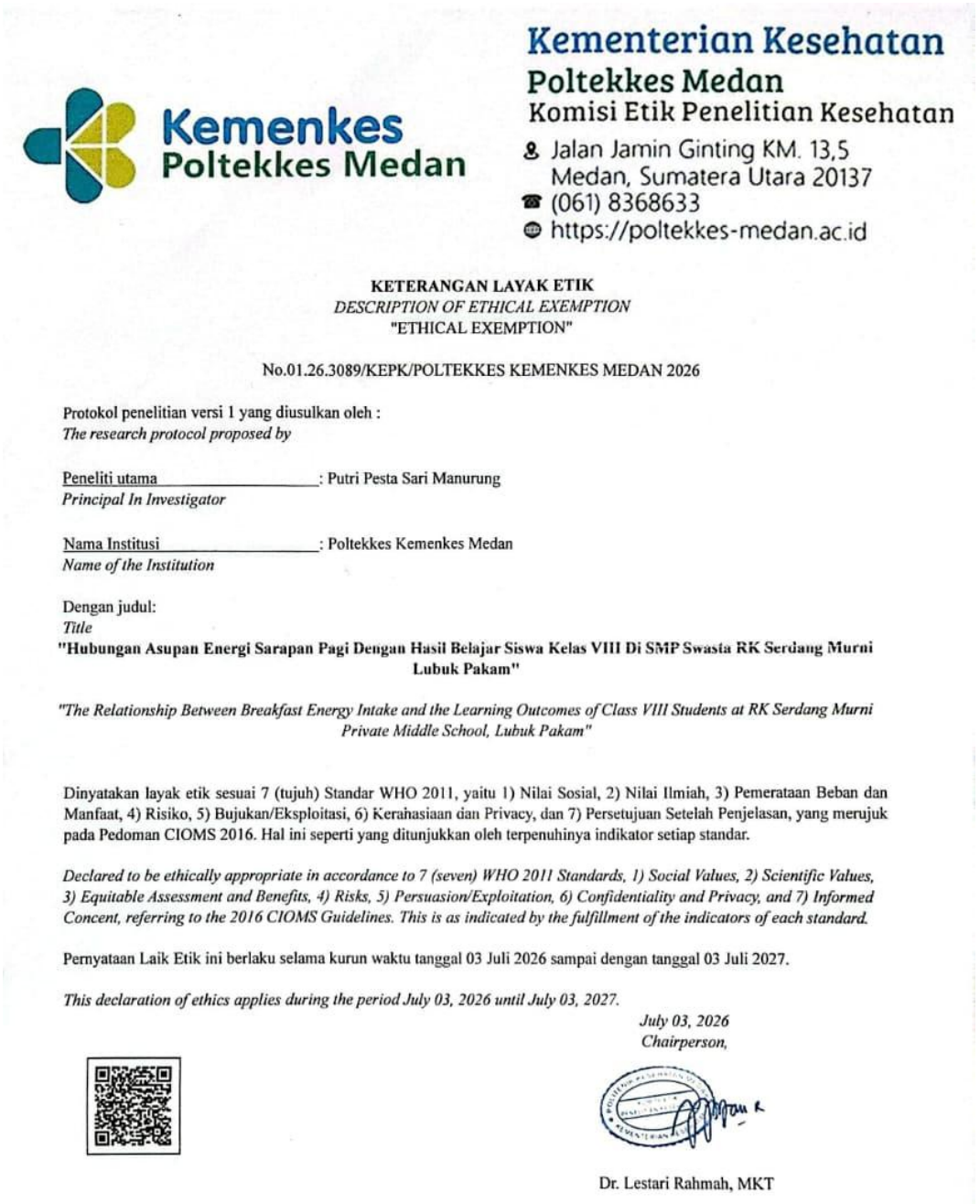
Dalam hal ini benar Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan " ***penelitian***" di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dalam rangka untuk memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan penyusunan ***"karya tulis ilmiah"*** dengaan judul sebagaimana tersebut diatas yang dilaksanakan oleh mahasiswa yang bersangkutan pada tanggal 23 s/d 29 April 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 30 April 2026
Kepala SMP Swasta RK Serdang Murni

ROBINSON SIHOMBING, S.Pd

Lampiran 3. Ethical Exempetion



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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3089/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Putri Pesta Sari Manurung
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam"

"The Relationship Between Breakfast Energy Intake and the Learning Outcomes of Class VIII Students at RK Serdang Murni Private Middle School, Lubuk Pakam"

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 setiap standar.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan tanggal 03 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 03, 2026 until July 03, 2027.

July 03, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4. Bukti Bimbingan

Nama Mahasiswa : Putri Pesta Sari Manurung

NIM : P01031123128

Judul : Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	Senin, 26 Januari 2026	Pengenalan dan Diskusi Judul		
2.	Senin, 02 Februari 2026	Diskusi Judul & pen-carian jurnal sesuai dengan topik penelitian		
3.	Rabu, 04 Februari 2026	Mengajukan BAB I		
4.	Jumat, 06 Februari 2026	Revisi BAB I & Mengajukan BAB II		
5.	Senin, 09 Februari 2026	Revisi Definisi Operasional		
6.	Kamis, 12 Februari 2026	Diskusi BAB III dan mengerjakan BAB III		
7.	Jumat, 13 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
8.	Rabu, 18 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
9.	Kamis, 26 Februari 2026	Pengesahan proposal oleh dosen pembimbing		
10.	Rabu, 15 April 2026	Pengurusan Ethical Cleareance		

11.	Senin, 23 April 2026	Penelitian Hari Pertama		
12.	Sabtu, 25 April 2026	Penelitian Hari Kedua		
13.	Selasa, 28 April 2026	Penelitian Hari Ketiga		
14.	Rabu, 06 Mei 2026	Pembuatan Master Tabel		
15.	Senin, 11 Mei 2026	Analisis Data		
16.	Rabu, 13 Mei 2026	Penulisan Bab IV & BAB V		
17.	Selasa, 19 Mei 2026	Revisi analisis data Bab IV & Bab V		
18.	Kamis, 21 Mei 2026	Penandatanganan Surat Pernyataan persetujuan seminar hasil KTI		
19.	Selasa, 02 Juni 2026	Pengajuan KTI		
20.	Selasa, 09 Juni 2026	Seminar Hasil		
21.	Jumat, 10 Juli 2026	ACC Perbaikan Seminar Hasil		
22.	Selasa, 14 Juli 2026	ACC Penguji I		
23.	Senin, 01 September 2026	ACC Penguji II		
24.	Kamis, 23 Juli 2026	ACC Abstrak		

25.	Rabu, 29 Juli 2026	Validasi Abstrak		
26.	Rabu, 02 September 2026	ACC Turnitin		

Lampiran 5. Master Tabel Penelitian

No	Nama	Kelas	JK	Umur (thn)	Pekerjaan orang tua	No. Hp	Hasil Belajar		Asupan Energi Sarapan						
									ENERGI						
							NILAI	KATEGORI	Hari I (Kkal)	Hari II (Kkal)	Hari III (Kkal)	Rata-rata (Kkal)	AKG 2019	% AKG	KATEGORI
1	JP	VIII-1	L	14	WIRASWASTA	81268980596	74,5	Kurang	345,1	353,6	471,7	390,13	2.400	16,26	Baik
2	AO	VIII-1	P	13	PEDAGANG	88807685165	68,2	Kurang	206,7	371,7	242,2	273,53	2.050	13,34	Kurang
3	BP	VIII-1	L	15	ASN	81993798408	64,8	Kurang	264,3	237,8	196,9	233,00	2.400	9,71	Kurang
4	RR	VIII-1	L	13	WIRASWASTA	87833048310	69,6	Kurang	377,6	226,7	511,5	371,93	2.400	12,00	Kurang
5	MS	VIII-1	P	14	WIRASWASTA	88740578991	74,5	Kurang	261,8	334,2	467,5	354,50	2.050	33,83	Baik
6	FD	VIII-1	P	14	WIRASWASTA	81269277220	70,9	Kurang	422,3	441,4	261,1	374,93	2.050	34,76	Baik
7	EG	VIII-1	P	14	ASN	85261376967	69,5	Kurang	425	210,8	244,6	293,47	2.050	14,32	Kurang
8	AP	VIII-1	L	14	ASN	83849185690	63,5	Kurang	222,1	140,6	318,7	227,13	2.400	9,46	Kurang
9	EN	VIII-1	L	15	PETANI	85351673661	75	Baik	337,6	358,3	233,7	309,87	2.400	12,91	Kurang
10	NA	VIII-1	P	14	TNI	81226467442	73,5	Kurang	272,1	432,1	341,4	348,53	2.050	17,00	Baik
11	JS	VIII-1	L	14	WIRASWASTA	81276194889	93,2	Baik	750	794,6	832,1	792,23	2.400	33,00	Baik
12	CC	VIII-1	P	13	PETANI	83124929082	70,6	Kurang	328,1	325,5	399,8	351,13	2.050	32,50	Baik
13	CA	VIII-1	P	14	ASN	81263741278	70,7	Kurang	350,8	215,1	115,3	227,07	2.050	11,08	Kurang
14	GP	VIII-1	L	13	ASN	83116002031	85,8	Baik	758,2	982,4	493,1	744,57	2.400	31,02	Baik
15	GE	VIII-1	L	14	ASN	81397148796	74,3	Kurang	508,5	334,8	280,6	374,63	2.400	15,61	Baik
16	DM	VIII-1	L	14	WIRASWASTA	87725279760	76	Baik	409,1	841,2	410,4	553,57	2.400	12,80	Kurang
17	GM	VIII-1	L	14	NOTARIS	81260483241	62	Kurang	471,9	302,6	448,9	407,80	2.400	24,60	Baik
18	CE	VIII-2	L	14	WIRASWASTA	85381790742	90,1	Baik	709,5	828,5	829,9	789,30	2.400	32,89	Baik
19	DJ	VIII-2	L	14	PETANI	82277822507	61,7	Kurang	260,7	230	269,2	253,30	2.400	10,55	Kurang
20	DT	VIII-2	L	14	PETANI	82218146732	80,3	Baik	424,5	405,2	438,7	422,80	2.400	11,70	Kurang

No	Nama	Kelas	JK	Umur (thn)	Pekerjaan orang tua	No. Hp	Hasil Belajar		Asupan Energi Sarapan						
									ENERGI						
							NILAI	KATEGORI	Hari I (Kkal)	Hari II (Kkal)	Hari III (Kkal)	Rata-rata (Kkal)	AKG 2019	% AKG	KATEGORI
21	GL	VIII-2	P	14	WIRASWASTA	87741834021	78,2	Baik	280,5	345,4	312,1	312,67	2.050	15,25	Baik
22	SW	VIII-2	L	15	WIRASWASTA	82277360343	68,2	Kurang	235,6	308,3	309,5	284,47	2.400	11,85	Kurang
23	DP	VIII-2	L	14	WIRASWASTA	85333611179	76,3	Baik	242,2	215,6	196,9	218,23	2.400	9,09	Kurang
24	AR	VIII-2	L	14	WIRASWASTA	81365180159	68,7	Kurang	543,4	547,7	691,5	594,20	2.400	14,20	Kurang
25	VR	VIII-2	P	13	POLISI	87834753354	70,7	Kurang	268,2	235,6	328,7	277,50	2.050	13,54	Kurang
26	JA	VIII-2	P	13	ASN	81262042973	77,7	Baik	253,3	285,4	406,7	315,13	2.050	15,37	Baik
27	GA	VIII-2	P	14	WIRASWASTA	85831299402	61,8	Kurang	244,6	242,2	250,2	245,67	2.050	11,98	Kurang
28	MF	VIII-2	L	14	PETANI	82284633463	67,3	Kurang	295,7	257,5	362,6	305,27	2.400	12,72	Kurang
29	MS	VIII-2	L	14	PETANI	87768573310	79,3	Baik	585,2	637,5	469,9	564,20	2.400	23,51	Baik
30	NZ	VIII-2	P	14	PETANI	82163752325	83	Baik	564,1	237,1	390,8	397,33	2.050	19,38	Baik
31	VF	VIII-2	L	14	PEDAGANG	83871959816	78,9	Baik	392,4	613,7	363,2	456,43	2.400	19,02	Baik
32	MN	VIII-2	L	14	WIRASWASTA	85393882680	64,5	Kurang	284,2	273,1	316,4	291,23	2.400	13,90	Kurang
33	CH	VIII-2	P	14	PETANI	85314029157	84,5	Baik	350,8	455	491,3	432,37	2.050	21,09	Baik
34	AS	VIII-2	L	14	ASN	82272982469	71,4	Kurang	399,4	278,1	339	338,83	2.400	14,12	Kurang
35	GA	VIII-3	P	14	WIRASWASTA	82241367809	77,3	Baik	320,4	542,1	414,5	425,67	2.050	20,76	Baik
36	GC	VIII-3	P	13	PETANI	82324908218	74,7	Kurang	295,6	246,2	489,6	343,80	2.050	12,1	Kurang
37	CP	VIII-3	L	15	WIRASWASTA	81977571850	68,1	Kurang	277,4	212,1	419,1	302,87	2.400	12,62	Kurang
38	RJ	VIII-3	P	15	PETANI	81265085122	86,9	Baik	244	460,6	460,7	388,43	2.050	18,95	Baik
39	KI	VIII-3	P	13	ASN	85664296484	77,9	Baik	467,5	423,6	561,1	484,07	2.050	46,06	Baik
40	US	VIII-3	L	13	PLN	82293820759	67,9	Kurang	253,4	325	386,9	321,77	2.400	13,41	Kurang
41	AN	VIII-3	L	13	TNI	81266842108	65,9	Kurang	242,2	234,1	212,7	229,67	2.400	9,57	Kurang
42	YS	VIII-3	L	15	WIRASWASTA	81243506014	78,6	Baik	242,2	377,6	360,5	326,77	2.400	13,62	Kurang

No	Nama	Kelas	JK	Umur (thn)	Pekerjaan orang tua	No. Hp	Hasil Belajar		Asupan Energi Sarapan						
									ENERGI						
							NILAI	KATEGORI	Hari I (Kkal)	Hari II (Kkal)	Hari III (Kkal)	Rata-rata (Kkal)	AKG 2019	% AKG	KATEGORI
43	LR	VIII-3	L	14	PETANI	81340557211	64,3	Kurang	316,8	282,5	294,7	298,00	2.400	12,42	Kurang
44	SS	VIII-3	P	14	WIRASWASTA	82134467880	60,4	Kurang	206,7	248,9	244,6	233,40	2.050	11,39	Kurang
45	EJ	VIII-3	P	14	TNI	87721344690	70,2	Kurang	290,3	242,2	344,7	292,40	2.050	14,26	Kurang
46	AW	VIII-3	L	15	GURU	81283410855	86,1	Baik	190,2	280,8	216,6	229,20	2.400	25,10	Baik
47	RM	VIII-3	L	14	ARSITEK	81231268054	87,9	Baik	382	377,8	529,2	429,67	2.400	36,07	Baik
48	KK	VIII-3	P	14	PETANI	82293829759	94,3	Baik	785,4	709,6	762,4	752,47	2.050	36,71	Baik
49	WS	VIII-3	L	15	ASN	81256723904	89,2	Baik	371,6	376,7	627	458,43	2.400	19,10	Baik
50	SM	VIII-3	P	14	WIRAUSAHA	83839399059	72,3	Kurang	419,3	359,1	521,1	433,17	2.050	21,13	Baik

Lampiran 6. Hasil Uji SPSS Asupan Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

A. Frekuensi Tabel Kelas

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	lative Per-cent
Valid	VIII-1	17	34.0	34.0	34.0
	VIII-2	17	34.0	34.0	68.0
	VIII-3	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

B. Frekuensi Tabel Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	lative Per-cent
Valid	L	29	58.0	58.0	58.0
	P	21	42.0	42.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

C. Frekuensi Tabel Umur

Umur (Thn)

		Frequency	Percent	Valid Percent	lative Per-cent
Valid	13	10	20.0	20.0	20.0
	14	31	62.0	62.0	82.0
	15	8	16.0	16.0	98.0
	Umur (Th)	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

D. Frekuensi Tabel Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	lative Per-cent
Valid	ARSITEK	1	2.0	2.0	2.0
	ASN	10	20.0	20.0	22.0
	GURU	1	2.0	2.0	24.0
	NOTARIS	1	2.0	2.0	26.0

	PEDAGANG	2	4.0	4.0	30.0
	PETANI	12	24.0	24.0	54.0
	PLN	1	2.0	2.0	56.0
	POLISI	1	2.0	2.0	58.0
	TNI	3	6.0	6.0	64.0
	WIRASWASTA	17	34.0	34.0	98.0
	WIRAUSAHA	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

E. Frekuensi Kategori Asupan Energi Sarapan Pagi

Kategori Asupan Energi Sarapan Pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	umulative Percent
Valid	Baik	24	48.0	50.0	50.0
	Kurang	26	52.0	50.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

F. Frekuensi Kategori Hasil Belajar

Kategori_Hasil_Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per-cent
Valid	Baik	21	42.0	50.0	50.0
	Kurang	29	58.0	50.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

G. Crosstabs Kategori Asupan Energi Sarapan Pagi + Hasil Belajar

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Asupan Sarapan * Kategori_Hasil_Belajar	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

H. Kategori Asupan Energi Sarapan Pagi + Kategori Hasil Belajar Crosstabulation

Kategori asupan energi sarapan * Kategori hasil belajar Crosstabulation

			Kategori hasil belajar		
			Baik	Kurang	Total
Kategori asupan sarapan	Baik	Count	16	8	24
		Expected Count	10,1	13,9	24,0
		% within Kategori-asupan sarapan	66,7%	33,3%	100,0%
		%within Kategorihasil belajar	76,2%	27,6%	48,0%
		% of Total	32,0%	16,0%	48,0%
	Kurang	Count	5	21	26
		Expected Count	10,9	15,1	26,0
		% within Kategori-asupansarapan	19,2%	80,8%	100,0%
		% within Kategori-hasilbelajar	23,8%	72,4%	52,0%
		% of Total	10,0%	42,0%	52,0%
Total		Count	21	29	50
		Expected Count	21,0	29,0	50,0
		% within Kategori-asupansarapan	42,0%	58,0%	100,0%
		% within Kategori-hasilbelajar	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	42,0%	58,0%	100,0%

I. Chi-Square Tests

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11,528[a]	1	,001		
Continuity Correction[b]	9,663	1	,002		
Likelihood Ratio	12,020	1	,001		
Fisher's Exact Test				,001	,001
Linear-by-Linear Association	11,297	1	,001		
N of Valid Cases	50				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,08.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 7. Hasil Recall Asupan Energi Sarapan Pagi

==========

Analysis of the food record (AO DAY 1)

==========

Food	Amount	energy	carbohydr.
AO Hari 1 23/04/2026			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
ikan mujair segar	40 g	33,6 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 206,7 kcal (100 %), carbohydrate 28,6 g (100 %)

==========

Result

==========

Nutrient content	analysed value		recommended value/day		percentage fulfillment
energy	206,7 kcal		2036,3 kcal		10 %
water	0,0	g	2700,0	g	0 %
protein	9,7	g(19%)	60,1	g(12 %)	16 %
fat	5,5	g(24%)	69,1	g(< 30 %)	8 %
carbohydr.	28,6	g(57%)	290,7	g(> 55 %)	10 %
dietary fiber	0,3	g	30,0	g	1 %
alcohol	0,0	g	-		-
PUFA	0,3	g	10,0	g	3 %
cholesterol	17,6 mg		-		-
Vit. A	254,4 µg		800,0 µg		32 %
carotene	0,0 mg		-		-
Vit. E (eq.)	0,6 mg		12,0 mg		5 %
Vit. B1	0,0 mg		1,0 mg		5 %
Vit. B2	0,0 mg		1,2 mg		4 %
Vit. B6	0,1 mg		1,2 mg		11 %

tot. fol.acid	6,0 µg	400,0 µg	2 %
Vit. C	0,4 mg	100,0 mg	0 %
sodium	24,8 mg	2000,0 mg	1 %
potassium	107,0 mg	3500,0 mg	3 %
calcium	7,7 mg	1000,0 mg	1 %
magnesium	26,6 mg	310,0 mg	9 %
phosphorus	81,3 mg	700,0 mg	12 %
iron	0,4 mg	15,0 mg	2 %
zinc	0,6 mg	7,0 mg	9 %

Analysis of the food record (AO DAY 2)

Food	Amount	energy	carbohydr.
AO Hari ke 2 25/04/2026			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
daging ayam	60 g	170,9 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
kecap	10 g	6,0 kcal	0,6 g
sayur daun singkong	35 g	21,7 kcal	1,3 g

Meal analysis: energy 371,7 kcal (100 %), carbohydrate 30,5 g (100 %)

Result

Nutrient content	analysed value		recommended value/day		percentage fulfillment
energy	371,7 kcal		2036,3 kcal		18 %
water	0,0	g	2700,0	g	0 %
protein	20,3	g(22%)	60,1	g(12 %)	34 %
fat	18,3	g(44%)	69,1	g(< 30 %)	27 %
carbohydr.	30,5	g(34%)	290,7	g(> 55 %)	10 %
dietary fiber	0,5	g	30,0	g	2 %
alcohol	0,0	g	-		-
PUFA	2,7	g	10,0	g	27 %
cholesterol	47,4 mg		-		-
Vit. A	364,4 µg		800,0 µg		46 %
carotene	0,0 mg		-		-
Vit. E (eq.)	0,2 mg		12,0 mg		2 %
Vit. B1	0,1 mg		1,0 mg		10 %
Vit. B2	0,2 mg		1,2 mg		18 %

Vit. B6	0,3 mg	1,2 mg	26 %
tot. fol.acid	25,0 µg	400,0 µg	6 %
Vit. C	5,9 mg	100,0 mg	6 %
sodium	604,5 mg	2000,0 mg	30 %
potassium	255,6 mg	3500,0 mg	7 %
calcium	50,2 mg	1000,0 mg	5 %
magnesium	39,8 mg	310,0 mg	13 %
phosphorus	171,0 mg	700,0 mg	24 %
iron	1,8 mg	15,0 mg	12 %
zinc	1,6 mg	7,0 mg	23 %

Analysis of the food record (AO DAY 3)

Food	Amount	energy	carbohydr.
AO Hari ke 3 28/04/2026			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
telur dadar	60 g	112,1 kcal	0,7 g

Meal analysis: energy 242,2 kcal (100 %), carbohydrate 29,3 g (100 %)

Result

Nutrient content	analysed value		recommended value/day		percentage fulfillment
energy	242,2 kcal		2036,3 kcal		12 %
water	0,0	g	2700,0	g	0 %
protein	9,3	g(16%)	60,1	g(12 %)	15 %
fat	9,0	g(34%)	69,1	g(< 30 %)	13 %
carbohydr.	29,3	g(50%)	290,7	g(> 55 %)	10 %
dietary fiber	0,3	g	30,0	g	1 %
alcohol	0,0	g	-		-
PUFA	2,6	g	10,0	g	26 %
cholesterol	229,2 mg		-		-
Vit. A	104,4 µg		800,0 µg		13 %
carotene	0,0 mg		-		-
Vit. E (eq.)	1,2 mg		12,0 mg		10 %
Vit. B1	0,1 mg		1,0 mg		6 %
Vit. B2	0,3 mg		1,2 mg		25 %
Vit. B6	0,1 mg		1,2 mg		10 %
tot. fol.acid	26,0 µg		400,0 µg		7 %
Vit. C	0,0 mg		100,0 mg		0 %

sodium	68,4 mg	2000,0 mg	3 %
potassium	101,0 mg	3500,0 mg	3 %
calcium	33,6 mg	1000,0 mg	3 %
magnesium	19,0 mg	310,0 mg	6 %
phosphorus	132,4 mg	700,0 mg	19 %
iron	0,9 mg	15,0 mg	6 %
zinc	1,0 mg	7,0 mg	14 %

Lampiran 8. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Anggy Olivia Purba
Tempat, Tgl Lahir : Bangun Tobing, 15-07-2012
Alamat : Dusun II, Bangun Tobing.
Kelas : VIII-1

Setuju dan mau menjadi sampel Penelitian dengan judul "Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam" yang dilakukan oleh :

Nama : Putri Pesta Sari Manurung
NIM : P01031123128
Alamat : Petapahan, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III

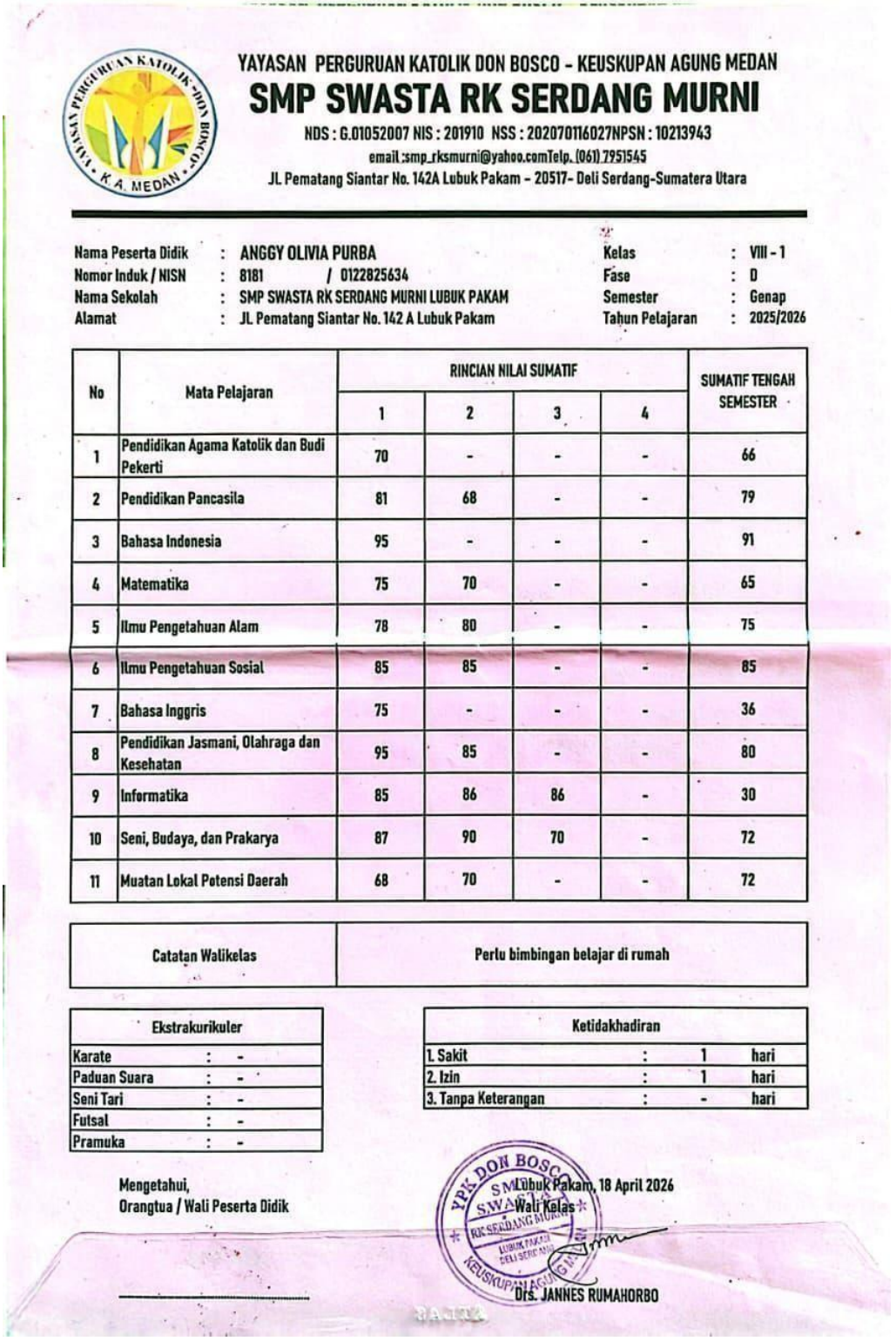
Demikian lembar persetujuan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam, 23 April 2026

Tanda Tangan Subyek
Nama: Anggy Olivia Purba.

Tanda Tangan Peneliti
Nama: Putri Manurung

Lampiran 9. Nilai Rapor Hasil Belajar



YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO - KEUSKUPAN AGUNG MEDAN

SMP SWASTA RK SERDANG MURNI

NDS : G.01052007 NIS : 201910 NSS : 202070116027NPSN : 10213943
email :smp_rksmurni@yahoo.comTelp. (061) 7951545
Jl. Pematang Siantar No. 142A Lubuk Pakam - 20517- Deli Serdang-Sumatera Utara

Nama Peserta Didik	: ANGGY OLIVIA PURBA	Kelas	: VIII - 1
Nomor Induk / NISN	: 8181 / 0122825634	Fase	: D
Nama Sekolah	: SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM	Semester	: Genap
Alamat	: Jl. Pematang Siantar No. 142 A Lubuk Pakam	Tahun Pelajaran	: 2025/2026

No	Mata Pelajaran	RINCIAN NILAI SUMATIF				SUMATIF TENGAH SEMESTER
		1	2	3	4	
1	Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti	70	-	-	-	66
2	Pendidikan Pancasila	81	68	-	-	79
3	Bahasa Indonesia	95	-	-	-	91
4	Matematika	75	70	-	-	65
5	Ilmu Pengetahuan Alam	78	80	-	-	75
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	85	85	-	-	85
7	Bahasa Inggris	75	-	-	-	36
8	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	95	85	-	-	80
9	Informatika	85	86	86	-	30
10	Seni, Budaya, dan Prakarya	87	90	70	-	72
11	Muatan Lokal Potensi Daerah	68	70	-	-	72

Catatan Walikelas	Perlu bimbingan belajar di rumah

Ekstrakurikuler		
Karate	:	-
Paduan Suara	:	-
Seni Tari	:	-
Futsal	:	-
Pramuka	:	-

Ketidakhadiran			
1. Sakit	:	1	hari
2. Izin	:	1	hari
3. Tanpa Keterangan	:	-	hari

Mengetahui,
Orangtua / Wali Peserta Didik

Lubuk Pakam, 18 April 2026
Wali Kelas

Drs. JANNES RUMAHORBO

Lampiran 10.Surat Keterangan Kepala Sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tentang Standar Penilaian yang di berlakukan

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Robinson Sihombing, S.Pd

NIP : -

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa standar penilaian yang digunakan di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam menetapkan nilai 75 sebagai batas ketuntasan hasil belajar siswa. Dengan demikian, siswa yang memperoleh nilai ≥75 dinyatakan tuntas/baik, sedangkan siswa yang memperoleh nilai <75 dinyatakan belum tuntas/kurang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 10 Juli 2026

Kepala Sekolah

YPK DON BOSCO SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM KEUSKUPAN AGUNG MEDAN

Robinson Sihombing, S.Pd

Lampiran 11. Biaya Penelitian

No	Nama Bahan	Jumlah	ga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Print jurnal berkaitan dengan judul	25	10.000	250.000
2	Print proposal	8	22.000	176.000
3	Print formulir *food recall* 24 jam	10	3.000	30.000
4	Jilid	4	25.000	100.000
5	Biaya transportasi	16	10.000	160.000
6	Paket internet	2	50.000	100.000
7	Cenderamata untuk sampel	50	12.000	600.000
TOTAL				**Rp 1.156.000**

Lampiran 12. Daftar Nama Sampel

Kelas VIII-1

No Absen	Nama Siswa	Jenis Kelamin
23	Jhon Prima Ginting	L
4	Anggy Olivia Purba	P
7	Bathara Purba	L
34	Rafli Romondo Simbolon	L
29	Maysen Solis Siagian	P
17	Febriyani Dormauli Sitanggang	P
14	Eleanor Gisella Cellin Hutagaol	P
2	Alvin Patrick Simanjuntak	L
15	Evan Noel Manalu	L
33	Nirvany Angelia Siahaan	P
25	Johan Sebastian Saragih	L
11	Cristy Cahyani Damanik	P
9	Chatrine A.Y. Purba	P
19	Gamaliel Purba	L
20	Gio Efan Pandiangan	L
12	Dion Marselinus Nadeak	L
18	Gabriel Mario Turnip	L

Kelas VIII-2

No Absen	Nama Siswa	Jenis Kelamin
5	Celvin Elvardo	L
10	Diego Jonathan Simbolon	L
7	Daniel Tristan Panggabean	L
15	Gracelyn Lie Nata	P
30	Stefanius William Gultom	L
8	Dea Patricia Purba	L
1	Abraham Raphael Sitorus	L
32	Valentin Romaito Lubis	P
20	Judika Andreas Marbun	L
14	Gabriella Atanasia Br Sihotang	P
22	Marcel Felix Sihotang	L
25	Morales Sitorus	L
26	Nadine Zenette Sihombing	P
34	Viky Farel	L
24	Marselino Nainggolan	L
6	Chelsea Cantika Hutauruk	P
2	Aditya Saputra Siregar	L

Kelas VIII-3

No Absen	Nama Siswa	Jenis Kelamin
12	Godeliva Avenia Situmorang	P
11	Gloria Christine Ginting	P
7	Christialdo Putra Simbolon	L
22	Raena Jovita Tampubolon	P
18	Ketlin Indah Sitompul	P
29	Unieando Sitorus	L
5	Anthonson Nainggolan	L
33	Yerobeam Sinaga	L
20	Lionel Romero Sitanggang	L
25	Sagita Simbolon	P
9	Ellysia Joy Simare-mare	P
4	Amoses Wijaya Sirait	L
23	Rehan Markus Sihotang	L
16	Kamelia Ketrin Sinaga	P
31	William Sebastian Sidabalok	L
26	Sevhira Miranda Purba	P

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Koordinasi dan Penyampaian Tujuan Penelitian kepada Siswa

Kegiatan diawali dengan pemberian penjelasan kepada siswa mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur pelaksanaan penelitian tentang hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar. Peneliti juga memberikan arahan kepada responden sebelum proses pengumpulan data dimulai.



Wawancara Food Recall Sarapan Pagi dengan Responden

Peneliti melakukan wawancara menggunakan formulir food recall 24 jam kepada responden untuk memperoleh data mengenai jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi saat sarapan pagi. Selama wawancara, peneliti menggunakan buku foto makanan sebagai alat bantu untuk memperkirakan ukuran

porsi yang dikonsumsi responden.



Pengumpulan Data Asupan Energi Sarapan Pagi

Peneliti melakukan pengumpulan data secara langsung melalui wawancara individual kepada responden mengenai kebiasaan dan asupan energi sarapan pagi. Data yang diperoleh selanjutnya digunakan untuk analisis hubungan antara asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa.