



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KEMAMPUAN KOGNITIF DAN STATUS GIZI PADA SISWA
KELAS 5 SD DI JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

ISNA FADILAH KHUSNI

1910714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KEMAMPUAN KOGNITIF DAN STATUS GIZI PADA SISWA
KELAS 5 SD DI JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

ISNA FADILAH KHUSNI

1910714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Isna Fadilah Khusni

NRP : 1910714074

Tanggal : 05 Juli 2023

Jika dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 05 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Isna Fadilah Khusni)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isna Fadilah Khusni
NRP : 1910714074
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 05 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Isna Fadilah Khusni)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Isna Fadilah Khusni

NRP : 1910714074

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM

Ketua Penguji



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji I




Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Penguji II Pembimbing



Desmawati, SKP, Mkep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 05 Juli 2023

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEMAMPUAN KOGNITIF DAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS 5 SD DI JAKARTA TIMUR

Isna Fadilah Khusni

Abstrak

Latar Belakang : Penduduk di Indonesia masih banyak yang tidak melakukan sarapan pagi, sebagian besar yang biasa melakukan sarapan pagi kualitas sarapannya masih rendah. **Tujuan :** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif dan status gizi pada siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur **Metode :** Desain penelitian *paralel mixed method* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian di SDN Pekayon 05 dan SDN Kalisari 05, Jakarta Timur, Kec. Pasar Rebo yang melibatkan 106 siswa dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan uji *Fisher Exact* untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif dan status gizi sedangkan pada analisa data kualitatif menggunakan analisis tematik. **Hasil :** Terdapat hubungan pada kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada memori jangka pendek ($p=0,004$) dan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan status gizi. Ditemukan faktor pendorong sarapan adalah menu yang disediakan dan faktor penghambat sarapan adalah terlambat bangun sebelum ke sekolah. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang bermakna pada kebiasaan sarapan dengan kemampuan kongnitif pada memori jangka pendek dan faktor kebiasaan sarapan siswa faktor dari orangtua, sekolah dan menu yang disediakan.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Kognitif, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND COGNITIVE ABILITY AND NUTRITIONAL STATUS IN CLASS 5 SD STUDENTS IN EAST JAKARTA

Isna Fadilah Khusni

Abstract

Background: There are still many residents in Indonesia who do not have breakfast, most of those who usually do breakfast have low quality breakfast. **Objective:** To know the relationship between breakfast habits and cognitive abilities and nutritional status in 5th grade elementary school students in East Jakarta. **Methods:** A mixed method parallel study design with a cross sectional approach. The study population at SDN Pekayon 05 and SDN Kalisari 05, East Jakarta, Pasar Rebo which involved 106 students was selected by stratified random sampling technique. Quantitative data analysis techniques used the Fisher Exact test to determine the relationship between breakfast habits and cognitive abilities and nutritional status, while qualitative data analysis used thematic analysis. **Results:** There is a relationship between breakfast habits and cognitive ability in short-term memory ($p=0.004$) and there is no relationship between students' breakfast habits and cognitive abilities on learning achievement and nutritional status. It was found that the driving factor for breakfast was the menu provided and the inhibiting factor for breakfast was getting up late before going to school. **Conclusion:** There is a significant relationship between breakfast habits and cognitive abilities on short-term memory and students' breakfast habits, factors from parents, school and the menu provided.

Keywords : Breakfast Habits, Cognitive, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2023 ini adalah Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi Serta Faktor-Faktor Pendorong dan Penghambat pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan dukungan, saran, arahan, dan bimbingan yang terbaik, Dr Ibnu Malkan Bakhrul Ilmu, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan arahan, Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku dosen penguji utama yang telah memberikan saran dan arahan, Dra. Rosnalisa Z, M.Psi, CHT, Psikolog selaku dosen psikologi yang telah memberikan arahan serta semua pihak yang telah berkontribusi dan membantu proses penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orangtua, serta seluruh keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan penulis doa, semangat, motivasi, serta bantuan secara moril maupun materiil kepada penulis. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2019 yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan dan bahan penyempurnaan dalam penelitian ini.

Jakarta, 5 Juli 2023

Penulis

Isna Fadilah Khusni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Anak Sekolah Dasar	6
II.2 Kebiasaan Sarapan	6
II.3 Kemampuan Kognitif.....	9
II.4 Status Gizi	11
II.5 Matrix Penelitian Terdahulu	14
II.6 Kerangka Teori.....	16
II.7 Kerangka Konsep	17
II.8 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	18
III.2 Desain Penelitian.....	18
III.3 Sampel.....	18
III.4 Pengumpulan Data	20
III.5 Etik Penelitian	23
III.6 Definisi Operasional.....	24
III.7 Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
IV.2 Analisis Univariat	29
IV.3 Analisis Bivariat.....	33
IV.4 Faktor-faktor Kebiasaan Sarapan Siswa	37

IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Kesimpulan.....	42
V.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Anak	12
Tabel 2. IMT/U Anak.....	13
Tabel 3. Matrix Penelitian Terdahulu	14
Tabel 4. Definisi Operasional	24
Tabel 5. Karakteristik Responden	29
Tabel 6. Gambaran Kebiasaan Sarapan	30
Tabel 7. Gambaran Prestasi Belajar	31
Tabel 8. Gambaran Tes Memori Jangka Pendek	31
Tabel 9. Gambaran Status Gizi	32
Tabel 10. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar	33
Tabel 11. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tes Memori Jangka Pendek	34
Tabel 12. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	36
Tabel 13. Faktor Pendorong dan Penghambat Kebiasaan Sarapan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	16
Gambar 2. Kerangka Konsep	17
Gambar 3. SDN Pekayon 05 Pagi.....	27
Gambar 4. SDN Kalisari 05 Pagi	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Diizinkan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian Kuantitatif
- Lampiran 8 Kuesioner Penelitian Kualitatif
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Output Uji Univariat
- Lampiran 11 Output Uji Bivariat
- Lampiran 12 Analisis Kualitatif
- Lampiran 13. Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14. Hasil Turnitin