



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI
SARAPAN, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI
BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

FIRDA NUR SAFITRI

2110714007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI
SARAPAN, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI
BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

FIRDA NUR SAFITRI

2110714007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Firda Nur Safitri

NRP : 2110714007

Tanggal : 20 Juni 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Firda Nur Safitri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Firda Nur Safitri
NIM : 2110714007
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 Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sarapan, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SMA Negeri 109 Jakarta”

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 : 20 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Firda Nur Safitri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Firda Nur Safitri
NRP : 2110714007
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi
Sarapan, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar
pada Siswa di SMA Negeri 109 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan 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.



Iin Fathawati, S.Gz., MPH

Ketua Penguji



Desmawati, SKP, MKep., Sp. Mat., Ph.D

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianitas, S.I.Kom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juni 2025

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI SARAPAN, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Firda Nur Safitri

Abstrak

Prestasi belajar merupakan indikator kompetensi yang diperoleh peserta didik sebagai hasil dari tahapan pembelajaran yang telah dijalani dalam kurun waktu tertentu. Prestasi belajar menjadi faktor penentu dari keberhasilan seseorang. Faktor internal dan eksternal berpengaruh pada prestasi belajar. Faktor internal meliputi faktor fisiologis (status gizi, konsumsi zat gizi, dan rutinitas sarapan). Penyebab dasar dari faktor tersebut adalah pengetahuan gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi sarapan, dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 178 siswa/i dengan sampel sebanyak 148 siswa/i kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0.001$), kebiasaan sarapan ($p=0.034$), energi ($p=0.025$), protein ($p=0.018$), lemak ($p=0.028$), karbohidrat ($p=0.004$), dan status gizi ($p=0.031$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi sarapan, dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 109 Jakarta.

Kata Kunci : Prestasi Belajar, Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sarapan, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, BREAKFAST CONSUMPTION PATTERNS, NUTRITIONAL STATUS, AND LEARNING ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 109 JAKARTA

Firda Nur Safitri

Abstract

Learning achievement is an indicator of competency obtained by students as a result of the learning stages that has been undertaken in a certain period of time. Learning achievement is a determining factor of a person's success. Internal and external factors influence learning achievement. Internal factors include physiological factors (nutritional status, nutrient consumption, and breakfast habit). The basic cause of these factors is a person's nutritional knowledge. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, breakfast consumption patterns, and nutritional status with learning achievement among students at SMA Negeri 109 Jakarta. This study uses an analytical observational method with a cross-sectional design. The study population was 178 students with a sample of 148 students in grades X and XI using a purposive sampling technique. Statistical analysis was carried out using the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between nutritional knowledge ($p=0.001$), breakfast habits ($p=0.034$), energy ($p=0.025$), protein ($p=0.018$), fat ($p=0.028$), carbohydrates ($p=0.004$), and nutritional status ($p=0.031$). This shows that there is a relationship between nutritional knowledge, breakfast consumption patterns, and nutritional status with learning achievement among students at SMA Negeri 109 Jakarta.

Keyword : Learning Achievement, Nutritional Knowledge, Breakfast Consumption Patterns, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sarapan, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SMA Negeri 109 Jakarta”. Skripsi ini disusun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memperlancar pembuatan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan semangat kepada penulis; Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, M.PH selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini; serta seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada keluarga, Bapak Ahmad Syafi'i, Ibu Siti Ma'Rufah, dan adik Muhammad Wahyu Arrosidi yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2025

Penulis

Firda Nur Safitri

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	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Prestasi Belajar	12
II.3 Pengetahuan Gizi	16
II.4 Pola Konsumsi Sarapan	20
II.5 Status Gizi	24
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	29
II.7 Kerangka Teori	39
II.8 Kerangka Konsep	39
II.9 Hipotesis Penelitian	40
 BAB III METODE PENELITIAN	 41
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	41
III.2 Desain Penelitian	41
III.3 Populasi dan Sampel	41
III.4 Pengumpulan Data	45
III.5 Pengolahan Data	50
III.6 Etik Penelitian	51
III.7 Definisi Operasional	53
III.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	59
III.9 Analisis Data	66
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 68
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
IV.2 Analisis Univariat	70
IV.3 Analisis Bivariat	81
IV.4 Keterbatasan Penelitian	94

BAB V PENUTUP.....	95
V.1. Kesimpulan	95
V.2. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Usia 10-18 Tahun.....	12
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT/U	27
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	29
Tabel 4	Nilai P1 dan P2 pada Penelitian Sebelumnya	43
Tabel 5	Definisi Operasional.....	53
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang.....	59
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Upaya Sikap Terhadap Prestasi Belajar ..	60
Tabel 8	Hasil Uji Validitas FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>).....	61
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	64
Tabel 10	Jumlah Siswa-Siswi SMA Negeri 109 Jakarta.....	69
Tabel 11	Distribusi Responden Penelitian	70
Tabel 12	Gambaran Usia Responden	71
Tabel 13	Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	72
Tabel 14	Gambaran Jarak Tempat Tinggal Responden	73
Tabel 15	Gambaran Jumlah Uang Saku Responden Per Hari.....	74
Tabel 16	Gambaran Pendapatan Orang Tua Responden Per Bulan	75
Tabel 17	Gambaran Prestasi Belajar Responden.....	76
Tabel 18	Gambaran Pengetahuan Gizi Responden	77
Tabel 19	Gambaran Kebiasaan Sarapan Responden	78
Tabel 20	Gambaran Kualitas Sarapan Responden	79
Tabel 21	Gambaran Status Gizi Responden.....	80
Tabel 22	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Prestasi Belajar	82
Tabel 23	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar	84
Tabel 24	Hubungan Kualitas Sarapan (Zat Gizi Makro) dengan Prestasi Belajar ..	86
Tabel 25	Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	39
Gambar 2	Kerangka Konsep	39
Gambar 3	<i>Sample Size Determination in Health Studies</i>	44
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data	49
Gambar 5	Denah Lokasi SMA Negeri 109 Jakarta.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 7	Instrumen Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Rubrik Penilaian Sekolah
Lampiran 10	Output Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 11	Output Uji Univariat
Lampiran 12	Output Uji Bivariat
Lampiran 13	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Turnitin