



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN  
DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA  
SMP NEGERI 2 JAKARTA**

**SKRIPSI**

**FATIMAH AZZAHRA**

**2110714083**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2026**



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN  
DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA  
SMP NEGERI 2 JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**FATIMAH AZZAHRA**

**2110714083**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fatimah Azzahra

NRP : 2110714083

Tanggal : 3 November 2025

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

Jakarta, 3 November 2025

Yang Menyatakan



(Fatimah Azzahra)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

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

Nama : Fatimah Azzahra  
NRP : 2110714083  
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 berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Jakarta”.

Berdasarkan 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: 3 November 2025

Yang Menyatakan



(Fatimah Azzahra)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fatimah Azzahra

Program Studi : Gizi Program Sarjana

NRP : 2110714083

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 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.

Dr. dr. Yessi Crsita Octaria, MIH

Ketua Penguji

Rizqy Amanatul Husna Pamungkas S.Gz, M.Gizi

Penguji 2

Utami Wahyuningsih S.Gz, M.Si

Penguji 3 (pembimbing)

Utami Wahyuningsih S.Gz, M.Si

Koordinator Program Gizi Program Sarjana



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 3 November 2025

# HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 2 JAKARTA

Fatimah Azzahra

## Abstrak

Prestasi akademik merupakan sebuah indikator kemajuan atau keberhasilan siswa dalam program pendidikan. Prestasi akademik menjadi tolak ukur untuk menentukan apakah siswa akan sukses di masa depan atau tidak. Prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti asupan zat gizi. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam peningkatan kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik siswa SMP Negeri 2 Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 163 siswa kelas VII dan VIII dengan teknik pendekatan *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi sarapan ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan frekuensi omega-3 ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dengan prestasi akademik. Serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, ( $p\text{-value} = 0,636$ ), protein ( $p\text{-value} = 0,537$ ), lemak ( $p\text{-value} = 0,158$ ) dan karbohidrat ( $p\text{-value} = 0,562$ ) dengan prestasi akademik siswa SMP Negeri 2 Jakarta.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, Omega 3, Prestasi Akademik

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL STATE 2 JAKARTA**

**Fatimah Azzahra**

## **Abstract**

Academic achievement is an indicator of student progress or success in an educational program. Academic achievement is a benchmark for determining whether students will be successful in the future or not. Academic achievement is influenced by internal and external factors such as nutritional intake. Good nutritional intake plays an important role in improving intellectual abilities that affect academic achievement. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the academic achievement of students at SMP Negeri 2 Jakarta. The research design used was quantitative descriptive with a cross-sectional approach involving 163 seventh and eighth grade students using stratified random sampling. Statistical analysis was performed using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between breakfast frequency ( $p$ -value = 0.000) and omega-3 frequency ( $p$ -value = 0.000) with academic achievement. There was no significant relationship between energy intake ( $p$ -value = 0.636), protein ( $p$ -value = 0.537), fat ( $p$ -value = 0.158), and carbohydrates ( $p$ -value = 0.562) and the academic achievement of students at SMP Negeri 2 Jakarta.

**Keyword:** Breakfast, Nutrient Intake, Omega-3, Academic Achievement

## KATA PENGANTAR

Puji sukur kehadiran Allah SWT atas segala karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 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 proposal 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 Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH 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, Abi Harsono, Bunda Rini Pujiastuti, Mas Ihsan Robbani, Mas Ahmad Fauzan, Kak Salman Al Farisi dan Adek Aisyah yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman dan sahabat 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, 3 November 2025

Penulis



Fatimah Azzahra

## 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.....	4
I.3. Tujuan Penelitian .....	5
I.4. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1. Konsep Dasar Remaja Awal.....	7
II.2. Prestasi Akademik.....	8
II.3. Sarapan.....	9
II.4. Omega 3 .....	11
II.5. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Akademik .....	12
II.6. Matriks Penelitian Terdahulu .....	14
II.7. Kerangka Teori.....	23
II.8. Kerangka Konsep.....	24
II.9. Hipotesis Penelitian .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
III.2. Desain Penelitian .....	25
III.3. Populasi dan Sampel .....	25
III.4. Pengumpulan Data .....	28
III.5. Etik Penelitian .....	31
III.6. Definisi Operasional .....	33
III.7. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
IV.2. Analisis Univariat .....	38
IV.3. Analisis Bivariat.....	44
IV.4. Keterbatasan Penelitian.....	51

BAB V PENUTUP.....	52
V.1. Kesimpulan .....	52
V.2. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Matriks Penelitian Terdahulu .....	14
Tabel 2.	Nilai P1 dan P2 Berdasarkan Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 3.	Perhitungan Jumlah Sampel untuk Setiap Tingkatan.....	27
Tabel 4.	Definisi Operasional.....	33
Tabel 5.	Sebaran Siswa Berdasarkan Prestasi Akademik.....	39
Tabel 6.	Sebaran Siswa Berdasarkan Variabel .....	40
Tabel 7.	Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Prestasi Akademik.....	45
Tabel 8.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Prestasi Akademik.....	46
Tabel 9.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Prestasi Akademik pada Siswa yang Selalu Sarapan.....	48
Tabel 10.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Prestasi Akademik pada Siswa yang Tidak Selalu Sarapan.....	49
Tabel 11.	Hubungan Frekuensi Omega-3 dengan Prestasi Akademik .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori .....	23
Gambar 2.	Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3.	Prosedur Pengumpulan Data .....	31
Gambar 4.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Output Hasil SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin