



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN)
CIRACAS 15 PAGI JAKARTA TIMUR TAHUN 2015**

SKRIPSI

SHINTIA RATNASARI

1110714023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2015**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN)
CIRACAS 15 PAGI JAKARTA TIMUR TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SHINTIA RATNASARI

1110714023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Shintia Ratnasari

NRP : 1110714023

Tanggal : 6 Agustus 2015

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

Depok, 6 Agustus 2015

Yang Menyatakan,



(Shintia Ratnasari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shintia Ratnasari
NIM : 1110714023
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1-Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exlusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur Tahun 2015”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 : Depok

Pada Tanggal : 6 Agustus 2015

Yang menyatakan,



(Shintia Ratnasari)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Shintia Ratnasari
NRP : 1110714023
Program Studi : S1-Ilmu Gizi
Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar
Anak Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Ciracas 15 Pagi,
Jakarta Timur Tahun 2015

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Ikha Deviyanti P, S. Gz., Dietesien., MKM

Penguji I

Eflita Meiyetriani, SKM., MKM

Penguji II

Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Penguji III (Pembimbing)



Dekan

Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Ka Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 6 Agustus 2015

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) CIRACAS 15 PAGI JAKARTA TIMUR TAHUN 2015

Shintia Ratnasari

Abstrak

Sarapan adalah hal yang sangat penting bagi anak untuk memberikan kadar gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan aktivitasnya sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar anak, hubungan antara frekuensi sarapan dengan prestasi belajar anak, hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 163 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni–Juli. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar ($P=0,034$), terdapat hubungan antara frekuensi sarapan dengan prestasi belajar ($P=0,011$), dan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar ($P=0,004$). Peneliti menyarankan untuk disediakan sarapan setiap hari di rumah dan program sarapan di sekolah sehingga mampu menanamkan perilaku kebiasaan sarapan pada anak sekolah.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, prestasi belajar, anak sekolah.

**CORELLATION BETWEEN BREAKFAST HABITS WITH CHILD
LEARNING ACHIEVEMENT IN CIRACAS 15 PAGI
ELEMENTARY SCHOOL JAKARTA TIMUR
ON 2015**

Shintia Ratnasari

Abstract

The breakfast is very important for children to provide nutrient levels that correspond to the needs and daily activities. The purpose of this study was to determine the corellation between the availability of breakfast with learning achievement of children, the corellation between breakfast frequency and the learning achievement of children, the corellation between breakfast habits and akademik achievement of children in SDN Ciracas 15 Pagi, East Jakarta. This study used cross sectional method. Samples in this research were 163 respondents using stratified random sampling technique. Bivariate analysis using chi-square test. This study was conducted in June-July. The results showed a significant corellation between the availability of breakfast and academic achievement ($P = 0.034$), there is a corellation between the frequency of breakfast and academic achievement ($P = 0.011$), and the breakfast habits and academic achievement ($P = 0.004$). The researcher suggest to every parent to provide their children's breakfast and some breakfast program at school to make breakfast a habit.

Keywords: Breakfast habits, academic achievement, school children.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal penelitian ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Ciracas 15 Pagi Jakarta Timur Tahun 2015”. Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis menghadapi beberapa kendala yang disebabkan karena keterbatasan waktu dan pengetahuan penulis, tetapi hal tersebut tidak menjadi halangan dalam terselesaikannya skripsi ini.

Penulis juga ingin berterima kasih atas bantuan dan dorongan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini, khususnya kepada ayah, ibu, kakak dan adik tercinta yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan baik moral ataupun materi guna penyelesaian skripsi ini, serta kepada Ibu Firlia Ayu Arini, SKM., MKM selaku ketua Program Studi S-1 Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini, seluruh kawan seperjuangan gizi angkatan 2011 atas segala bentuk perhatian serta kerjasamanya selama proses penyusunan skripsi dan seluruh pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa terimakasih yang telah banyak membantu penulis selama menjalani kuliah. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan pihak-pihak yang memerlukannya. Amin.

Depok, 6 Agustus 2015

Penulis



Shintia Ratnasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PRNGANTAR	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 Sarapan	7
II.3 Kecukupan Gizi Anak Sekolah.....	9
II.4 Prestasi Belajar	9
II.5 Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar	11
II.6 Variabel Yang Berhubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar.....	12
II.7 Kerangka Teori	15
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 17
III.1 Kerangka Konsep.....	17
III.2 Definisi Operasional	19
III.3 Hipotesis	22
III.4 Desain Penelitian	22
III.5 Populasi dan Sampel.....	22
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
III.7 Etika Penelitian.....	24
III.8 Teknik Pengumpulan Data	25
III.9 Instrumen Penelitian	26
III.10 Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	26
III.11 Teknik Pengolahan Data.....	27
III.12 Analisis Data.....	28
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 29
IV.1 Gambaran Umum SDN Ciracas 15Pagi Jakarta	29
IV.2 Hubungan antara Variabel dan Pembahasan	29

IV.3 Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Kesimpulan.....	42
V.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Zat Gizi Anak Menurut Umur	9
Tabel 2	Rangkuman Hasil Analisis Univariat.....	31
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan FFQ.....	35
Tabel 4	Distribusi Siswa Menurut Ketersediaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi Tahun 2015.....	38
Tabel 5	Distribusi Siswa Menurut Frekuensi Sarapan dengan Prestasi Belajar pada kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi Tahun 2015.....	39
Tabel 6	Distribusi Siswa Menurut Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar pada kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi Tahun 2015.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	16
Gambar 2	Kerangka Konsep	17
Gambar 3	Teknik Pengambilan Sampel.....	25

LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner
Lampiran 2	Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas
Lampiran 3	Output Analisis Univariat Pertanyaan Kuesioner
Lampiran 4	Output Analisis Univariat
Lampiran 5	Output Analisis Bivariat
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
Lampiran 7	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 8	Kartu Bimbingan
Lampiran 9	Surat Persetujuan Etik