



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KEBIASAAN
JAJAN DAN KECUKUPAN CAIRAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA/SISWI DI SMKN 7 BEKASI**

SKRIPSI

Fitriana NurKhofifah

1810714016

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KEBIASAAN
JAJAN DAN KECUKUPAN CAIRAN DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA/SISWI DI SMKN 7 BEKASI**

SKRIPSI

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

Fitriana NurKhofifah

1810714016

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fitriana NurKhofifah
NRP : 1810714016
Tanggal : 6 Juli 2022

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

Jakarta, 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Fitriana NurKhofifah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Fitriana NurKhofifah
NRP : 1810714016
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 Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan Dan Kecukupan Cairan Dengan Prestasi Belajar Siswa/Siswi Di SMKN 7 Bekasi".

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 dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



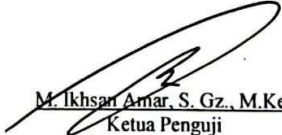
(Fitriana NurKhofifah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Fitriana NurKhoififah
NRP : 1810714016
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan
Dan Kecukupan Cairan Dengan Prestasi Belajar Di
Siswa/Siswi Di SMKN 7 Bekasi

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.



M. Ikhsan Amar, S. Gz., M.Kes
Ketua Penguji




Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Penguji II


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Dosen Pembimbing




Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2022

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN JAJAN DAN KECUKUPAN CAIRAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA/SISWI DI SMKN 7 BEKASI

Fitriana NurKhofifah

ABSTRAK

Belajar merupakan unsur yang sangat mendasar dalam proses belajar mengajar. Dalam belajar mutlak dibutuhkan konsentrasi belajar. Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan motivasi belajar. Penyebab terjadinya penurunan prestasi belajar akibat dari tidak sarapan, kebiasaan jajan diluar dan kurangnya mengkonsumsi air putih sehingga asupan menjadi kurang dan prestasi belajar menjadi menurun. Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar glukosa darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kecukupan cairan dengan prestasi belajar di siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* . Sampel yang terpilih sebanyak 62 Siswa-siswi kelas 10 dan 12. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan ($p=0,001$), kebiasaan jajan ($p=0,000$), dan kecukupan cairan ($p=0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kecukupan cairan dengan prestasi belajar di siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, Kebiasaan jajan, Kecukupan cairan, Prestasi belajar, Remaja.

THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS, SNACKING HABITS AND FLUIDS ADEQUACY WITH LEARNING ACHIEVEMENT AT STUDENTS OF SMKN 7 BEKASI

Fitriana NurKhofifah

Abstract

Learning is a very basic element in the teaching and learning process. In learning, it is absolutely necessary to concentrate on learning. At school age, many factors that affect learning achievement are breakfast habits, snack habits and learning motivation. The cause of the decline in learning achievement as a result of not having breakfast, the habit of eating out and the lack of water consumption so that intake becomes less and learning achievement decreases. Breakfast habits have a positive impact by providing optimal blood glucose levels for the learning process at school. Optimal blood glucose levels can support learning achievement and cognitive function. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, snack habits and fluid adequacy with learning achievement in students at SMKN 7 Bekasi. This study uses a cross-sectional design with a sampling technique that is stratified random sampling. The selected sample was 62 students in grades 10 and 12. Data collection and collection was carried out using a questionnaire. The data obtained were tested using the Spearman test. The results of the analysis showed that breakfast habits ($p = 0.001$), snack habits ($p = 0.000$), and fluid adequacy ($p = 0.001$). This shows that there is a relationship between breakfast habits, snack habits and fluid adequacy with learning achievement in students at SMKN 7 Bekasi.

Keywords: breakfast habits, snack habits, fluid adequacy, learning achievement, adolescents.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan sarapan pagi, Kebiasaan jajan, Kecukupan cairan dengan Prestasi belajar Siswa/Siswi Di SMKN 7 Bekasi” diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama mengerjakan skripsi ini yaitu orang tua tercinta dan juga keluarga atas dukungan, doa, dan kepercayaan yang tiada hentinya sampai detik ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, terima kasih penulis ucapkan atas bimbingan, saran dan motivasi yang sangat bermanfaat dari ibu dan Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes dan Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM., selaku dosen penguji. Tidak lupa terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh dosen Gizi program sarjana UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Terima kasih juga untuk para sahabat saya, serta teman-teman gizi angkatan 2018, dan teman seperbimbingan yang telah berbagi semangat, keluh kesah, dan saling menguatkan. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 01 Juli 2022

Penulis



Fitriana NurKhofifah

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	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Prestasi Belajar	7
II.3 Faktor-faktor yang memengaruhi Prestasi Belajar	8
II.4 Sarapan Pagi.....	9
II.5 Kebiasaan Jajan	10
II.6 Kecukupan Cairan	16
II.7 Hubungan Kebiasaan sarapan pagi dengan Prestasi belajar	22
II.8 Hubungan Kebiasaan jajan dengan Prestasi belajar	23
II.9 Hubungan Kecukupan cairan dengan Prestasi belajar	24
II.10 Matriks Penelitian Terdahulu	25
II.11 Kerangka teori	29
II.12 Kerangka konsep	30
II.13 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
III.2 Desain Penelitian.....	31
III.3 Populasi dan Sampel	31
III.4 Pengumpulan data	35
III.5 Etik Penelitian	39
III.6 Definisi Operasional.....	41
III.7 Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum SMK Negeri 7 Bekasi	46
IV.2 Analisis Univariat	47

IV.3 Hasil Analisis Bivariat	51
IV.4 Keterbatasan Penelitian	57
BAB V PENUTUP	58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kecukupan Air Untuk Remaja	19
Tabel 2	Keseimbangan Air	19
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	25
Tabel 4	Perbandingan Perhitungan Sampel.....	32
Tabel 5	Daftar Sample Kelas	33
Tabel 6	Definisi Operasional	41
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Responden.....	47
Tabel 8	Hasil Analisis Univariat	49
Tabel 9	Hasil uji Normalitas Data.....	51
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar.....	51
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar.....	53
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Hubungan Kecukupan Cairan Dengan Prestasi Belajar.....	55
Tabel 13	Jenis Makanan Jajanan	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Contoh Ukuran Gelas.....	22
Gambar 2	Kerangka Teori.....	29
Gambar 3	Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Laik Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitor
- Lampiran 3 Surat Permohonan izin studi pendahuluan dan penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Uji validitas
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
- Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 9 Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistika
- Lampiran 13 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14 Hasil Turnitin