

TUGAS AKHIR
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA SMP 11 PADANG



SYAH LAISYAH DILNA ALFATIAH

NIM : 222110194

PROGRAM STUDI DIII GIZI JURUSAN GIZI
KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADA
TAHUN 2024/2025

TUGAS AKHIR
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA SMP 11 PADANG

Diajukan ke Progam Studi Diploma Tiga Gizi Kemenkes Poltekkes Padang
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi



SYAH LAISYAH DILNA ALFATIAH

NIM : 222110194

PROGRAM STUDI DIII GIZI JURUSAN GIZI
KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADA
TAHUN 2024/2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir

'Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11
Padang'

Disusun oleh

NAMA : Syah Laisyah Dilna Alfatiah

NIM : 222110194

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

09 Juni 2025

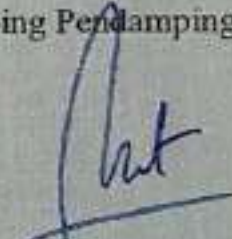
Menyetujui,

Pembimbing Utama,



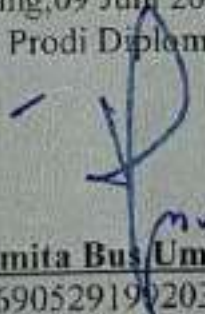
Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, M.M
NIP.198106282006042001

Pembimbing Pendamping,



Rina Hasnivati, SKM. M. Kes
NIP.197612112005012001

Padang, 09 Juni 2025
Ketua Prodi Diploma Tiga



Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
NIP. 196905291992032002

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

"Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11
Padang"

Disusun Oleh :

SYAH LAISYAH DILNA ALFATIAH

NIM.222110194

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 10 Juni 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Gusnedi, STP, MPH

NIP. 197105301994031001

Anggota,

Safvanti, SKM, M.Kes

NIP. 196306091988032001

Anggota,

Dr. Elsvie Yuniarti, SKM, M.M

NIP.198106282006042001

Anggota,

Rina Hasniyati, SKM, M. Kes

NIP.197612112005012001

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Padang, 16 Juni 2025

Ketua Prodi Diploma Tiga

Dr. Hermita Bus Umar SKM, MKM

NIP. 196905291992032002

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Syah Laisyah Dilna Alfathiah
NIM	222110194
Tempat/Tanggal Lahir	: Padang / 19 Januari 2004
Tahun Masuk	2022
Nama PA	: Marni Handayani, S.SiT, M. Kes
Nama Pembimbing Utama	: Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM
Nama Pembimbing Pendamping	: Rina Hasniyati, SKM, M. Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil Karya Ilmiah saya, yang berjudul :

“ Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11 Padang”

Apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 16 Juni 2025

Yang Menyatakan,



SYAH LAISYAH DILNA ALFATHIAH

NIM. 222110189

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : Syah Laisyah Dilna Alfatiah

Nim : 222110194

Tanda Tangan :



Tanggal : 16 Juni 2025

HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Kemenkes Poltekkes Padang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syah Laisyah Dilna Alfatiah
Nim : 222110194
Program Studi : D3 Gizi
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Padang **Hak Bebas Noneksklusif** (*Non – exclusive Royalty – Free Right*) atas tugas akhir saya yang berjudul:

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11 Padang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mengpublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada tanggal : 16 Juni 2025

Yang menstakan,



(Syah Laisyah Dilna Alfatiah)

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
PRODI DIPLOMA 3 GIZI JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir : Juni 2025

Syah Laisyah Dilna Alfatiah

**Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja Smp 11
Padang**

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi harian, terutama bagi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa/i di SMPN 11 Padang, mengingat tingginya prevalensi masalah gizi di kalangan remaja.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel diambil secara acak sebanyak 53 siswa dari populasi 555 siswa. Data primer dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri (IMT/U), sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan status gizi sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 62,3% siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup, namun hanya 24,5% yang mengonsumsi sarapan seimbang. Asupan energi yang cukup ditemukan pada 60,4% responden, dan 52,8% sarapan pada waktu yang tepat. Status gizi mayoritas siswa tergolong baik (67,9%), namun terdapat pula siswa dengan status gizi kurang (7,5%), lebih (20,8%), dan obesitas (3,8%).

Disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang belum memenuhi standar sarapan seimbang, meskipun sebagian besar memiliki status gizi yang baik. Diharapkan pihak sekolah memberikan edukasi dan motivasi pentingnya sarapan bergizi dan teratur, serta orang tua lebih memperhatikan kebiasaan makan anak sebelum berangkat sekolah.

vi + 35 Halaman + 8 Tabel + 10 Lampiran

Kata Kunci : Sarapan pagi, status gizi, remaja, gizi seimbang, kebiasaan sarapan

Daftar Pustaka : 22 (2019-2025)

**KEMENKES RI POLYTECHNIC OF HEALTH PADANG
DIPLOMA III NUTRITION STUDY PROGRAM, DEPARTMENT OF
NUTRITION**

Final Project, June 2025
Syah Laisyah Dilna Alfatiah

**A Study of Breakfast Habits and Nutritional Status Among Adolescents at SMP
11 Padang**

ABSTRACT

Breakfast habits significantly impact the fulfillment of daily energy and nutritional needs, especially for adolescents undergoing rapid growth. This study aims to describe the breakfast habits and nutritional status of students at SMPN 11 Padang, considering the high prevalence of nutritional issues among teenagers.

This research employed a descriptive method with a cross-sectional approach. A random sample of 53 students was selected from a total population of 555. Primary data were collected through interviews using questionnaires and anthropometric measurements (BMI-for-age), while secondary data were obtained from school health records.

The findings revealed that 62.3% of students had adequate breakfast habits, but only 24.5% consumed a nutritionally balanced breakfast. Sufficient energy intake was found in 60.4% of respondents, and 52.8% had breakfast at appropriate times. Most students had normal nutritional status (67.9%), while 7.5% were undernourished, 20.8% overweight, and 3.8% obese.

In conclusion, many students still fail to meet the standards for balanced breakfast, although the majority maintain a good nutritional status. Schools are encouraged to provide education on the importance of nutritious and timely breakfast, and parents should ensure their children have proper meals before attending school.

vi + 35 Pages + 8 tables + 10 Attachments

**Keywords: Breakfast, nutritional status, adolescents, balanced nutrition,
breakfast habits**

References: 22 (2019–2025)

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun Tugas Akhir dengan judul **“Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMPN 11 Padang”**. Penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan pada Program Studi D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan pengarahan dari ibu Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, M.M selaku Pembimbing Utama dan ibu Rina Hasniyati, SKM, M. Kes selaku Pembimbing Pendamping Tugas Akhir. Ucapan terima kasih penulis juga sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal Tugas Akhir, ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M. Kep, Sp Jiwa selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Padang.
2. Rina Hasniyati SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.
3. Dr. Hermita Bus Umar SKM, M,KM selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.
4. Marni Handayani,S.SiT,M. Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Dr.Gusnedi, STP, MPH selaku Ketua Dewan Penguji Tugas Akhir Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.
6. Safyanti, SKM, Mkes selaku Anggota Dewan Penguji Tugas Akhir Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta Civitas Akademika Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.

8. Teristimewa kepada orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan kasih sayang, bimbingan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Teman-teman Jurusan Gizi angkatan tahun 2022 yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penulisan Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Proposal Tugas Akhir ini.

Padang, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	
HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan teoritis.....	6
B. Kerangka teori.....	14
C. Kerangka konsep	15
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Teknik Pengumpulan Data.....	20
E. Teknik Pengolahan Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. KESIMPULAN	31
B. SARAN.....	31

DAFTAR PUSTAKA 32
LAMPIRAN 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	14
Gambar 2 Kerangka Konsep	15

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indeks IMT/U	11
Tabel 2. 2 Defenisi Operasional.....	16
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Siswa di SMP N 11 Padang.....	24
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Gizi	25
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi	25
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Konsumsi Sarapan Pagi	25
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Asupan Energi Sarapan Pagi	26
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jadwal Sarapan Pagi	26

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian

LAMPIRAN 2 Kuesioner Penelitian

LAMPIRAN 3 Form Recall

LAMPIRAN 4 Master Data Mentah

LAMPIRAN 5 Output SPSS

LAMPIRAN 6 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan proses biologis di mana organisme memanfaatkan makanan yang dikonsumsi secara wajar melalui tahapan pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, metabolisme, dan pembuangan zat yang tidak diperlukan, guna menunjang kelangsungan hidup, pertumbuhan, fungsi normal organ-organ tubuh, serta pembentukan energi¹.

Gizi pada masa remaja merupakan aspek yang sangat penting untuk diperhatikan, karena periode ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana kebutuhan zat gizi cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan individu dewasa. Penerapan gizi seimbang selama masa ini akan sangat berpengaruh terhadap kematangan remaja di masa depan. Oleh karena itu, perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja agar mereka mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Hal ini penting karena remaja kelak akan menjadi generasi masa depan yang lebih sehat dan berkualitas².

Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi pada rentang usia 13 hingga 15 tahun. Periode ini ditandai oleh berbagai perubahan yang berlangsung secara cepat, baik dalam aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. Perubahan fisik yang signifikan pada remaja meliputi pertumbuhan tulang, otot, dan organ dalam³. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya⁴.

Status gizi merupakan indikator keberhasilan pemenuhan kebutuhan zat gizi pada individu, khususnya anak. Status ini juga dapat didefinisikan sebagai kondisi kesehatan yang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi dan asupan yang diperoleh dari makanan. Perilaku gizi yang salah banyak terjadi karena ketidak seimbangan antara

gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan⁵. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik.

Sarapan pagi merupakan aktivitas konsumsi makanan dan minuman yang dilakukan pada pagi hari, umumnya antara pukul 06.00 hingga 09.00, sebelum memulai berbagai kegiatan. Melakukan sarapan pagi bisa memenuhi kecukupan energi untuk beraktivitas dan menyuplai seluruh organ tubuh untuk berpikir dan bekerja dengan maksimal. Sarapan merupakan aktivitas penting yang sebaiknya dilakukan sebelum memulai kegiatan harian. Konsumsi sarapan dapat memenuhi sekitar 25% dari total kebutuhan energi harian. Kebiasaan ini sangat penting karena makanan yang dikonsumsi saat makan malam biasanya telah dicerna dan keluar dari lambung sekitar empat jam setelah dikonsumsi, sehingga pada pagi hari lambung dalam keadaan kosong⁶.

Sebagian besar masyarakat Indonesia masih belum memiliki kebiasaan melakukan sarapan secara teratur. Padahal, dengan tidak sarapan dapat berdampak negatif, terutama bagi anak-anak sekolah, karena dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan tingkat aktivitas fisik, menyebabkan risiko kelebihan berat badan, serta mendorong kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat⁷.

Berdasarkan data Riskesdas RI (2018) prevalensi status gizi pada remaja berusia 13-15 tahun berdasarkan indeks masa tubuh/umur (IMT/U) yaitu status gizi dengan berat badan sangat kurus Negara Indonesia berada pada angka 1,9% dan status gizi kurus berada di 6,8% dan status gizi gemuk sebanyak 11,2%, serta status gizi obesitas sebanyak 4,8%. Prevalensi status gizi pada remaja berusia 13-15 tahun berdasarkan indeks masa tubuh/umur (IMT/U) yaitu status gizi dengan berat badan sangat kurus Provinsi Sumatra Barat berada pada angka 2,1% dan status gizi kurus berada 6,0% dan status gizi gemuk sebanyak 10,3% serta status gizi obesitas sebanyak 4,3%. prevalensi status gizi pada remaja berusia 13-15 tahun berdasarkan indeks masa tubuh/umur (IMT/U) yaitu status gizi

dengan berat badan sangat kurus Kota Padang berada pada angka 3,59%, status berat badan kurus berada di 3,63% dan status berat badan gemuk berada di 10,10% serta status berat badan obesitas berada di 7,84%⁸.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMPN 11 Padang pada 12 Desember 2024 dapat diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa/i dengan kategori tidak biasa sarapan pagi sebanyak 68%, hal ini dikarenakan Siswa/i tidak membiasakan sarapan pagi.

Berdasarkan data dari puskesmas ditemukan status gizi bermasalah yaitu gizi kurang, sangat kurus pada angka 0,6%, dan kurus pada angka 17,3% dan status gizi lebih overweight pada angka 9,6%, dan obesitas pada angka 6,2%. Prevalensi tertinggi status gizi pada remaja di SMPN 11 pada tahun 2024 yaitu status gizi kurang 17,9%. Sedangkan prevalensi terendah terdapat di SMPN 38 dengan presentase 10,6%.

Masalah gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan sarapan, pola asuh orang tua, riwayat infeksi penyakit, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua. Kebiasaan sarapan yang baik berperan penting dalam menunjang status gizi anak, sehingga peran orang tua sangat dibutuhkan dalam membentuk kebiasaan tersebut. Sarapan pagi merupakan kebutuhan penting yang sebaiknya dilakukan secara rutin setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, mendukung perkembangan otak, dan mencegah risiko kekurangan gizi maupun obesitas pada anak⁹.

Penelitian K. Swandewi, dkk. pada tahun 2019 dapat diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa/i di SMPN 1 Bangli dengan kategori tidak biasa sarapan pagi mendapatkan hasil sebanyak 51%¹⁰.

Penelitian Hardiansyah dan perdana 2013 menyatakan bahwa 69,6 % anak Indonesia belum mengkonsumsi sarapan pagi, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan pagi dan ini akan berdampak buruk terhadap proses belajar bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat, menyebabkan kegemukan pada remaja dan orang dewasa serta akan berdampak pada status gizinya¹¹.

Penelitian yang dilakukan oleh Henti Sugesti, dkk. Anak tidak melakukan sarapan pagi dirumah dipengaruhi oleh orang tua yang tidak selalu menyiapkan sarapan pagi dirumah karena para orang tua sibuk dalam pekerjaan diluar rumah, sehingga tidak sempat untuk menyediakan sarapan¹².

perubahan pada masa remaja melibatkan pergeseran dari ketergantungan terhadap orang tua menuju kemandirian, yang disertai dengan perubahan yang berlangsung cepat, baik secara fisik maupun psikososial. Perubahan fisik yang terjadi yaitu peningkatan pertumbuhan tulang rangka, dan organ dalam. pada masa remaja membutuhkan kebutuhan energi yang sangat besar dikarenakan dalam masa pertumbuhan, untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan sehari-hari maka diperlukan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc, dan vitamin. banyak remaja tidak memperhatikan asupan yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk serta remaja sering kelelahan karena tidak terbiasa sarapan pagi¹³.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang **“Gambaran Kebiasaan Sarapan pagi dan Status gizi pada Remaja SMPN 11 Padang”**

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada Siswa/i di SMPN 11 padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi Siswa/i di SMPN 11 padang

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi Siswa/i berdasarkan status gizi di SMPN 11 Padang
- b. Diketuinya distribusi frekuensi Siswa/i berdasarkan Kebiasaan sarapan pagi di SMPN 11 Padang

- c. Diketuainya distribusi frekuensi Siswa/i berdasarkan Jenis konsumsi sarapan pagi sesuai anjuran gizi seimbang di SMPN 11 Padang
- d. Diketuainya distribusi frekuensi Siswa/i berdasarkan jumlah asupan energi sarapan pagi di SMPN 11 Padang
- e. Diketuainya distribusi frekuensi berdasarkan jadwal kebiasaan sarapan pagi di SMPN 11 padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman penelitian di bidang gizi masyarakat, serta dapat mengaplikasikan ilmu-ilmu yang telah didapatkan selama pendidikan dibangku perkuliahan.

2. Bagi Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang

Sebagai referensi di perpustakaan tentang gambaran kebiasaan sarapan pagi yang mempengaruhi status gizi pada Siswa/i di SMPN 11 padang

3. Bagi Murid SMPN 11 padang

Memberikan informasi dan pengetahuan pada Siswa/i di SMPN 11 padang tentang pentingnya sarapan pagi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada Siswa/i di SMPN 11 padang. Adapun hal yang diteliti di sini yaitu gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi Siswa/i di SMPN 11 padang, penelitian akan dilakukan selama 3 bulan. Alasan dilakukan penelitian tersebut untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan status gizi Siswa/i di SMPN 11 padang. Penelitian ini menggunakan metode survey dan pembagian kuesioner.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan teoritis

1. Sarapan Pagi

a. Pengertian sarapan pagi

Gizi seimbang merupakan kondisi di mana kebutuhan zat gizi yang terdapat dalam makanan seperti karbohidrat protein lemak vitamin mineral dan air terpenuhi secara memadai sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk mencapai kecukupan gizi yang seimbang, tidak bisa hanya mengandalkan satu jenis makanan saja. Kebiasaan sarapan pagi sangat penting untuk diperhatikan, karena selain membantu memenuhi kebutuhan gizi anak, sarapan juga berperan dalam mengurangi risiko anak mengonsumsi jajanan tidak sehat yang dapat berdampak negatif, seperti gangguan pada sistem saraf pusat, yang dikenal dengan gangguan perut-otak. Gangguan ini dapat memengaruhi perilaku anak, termasuk potensi munculnya autisme melalui kondisi hiperpermeabilitas usus, atau yang dikenal dengan Leaky Gut Syndrome.

Sarapan sebaiknya dilakukan antara pukul 06.00 hingga 09.00, meskipun waktu tersebut tidak harus dijadikan patokan yang kaku. Sebagai bagian dari pola makan, sarapan bisa disesuaikan dengan ritme aktivitas pagi masing-masing individu. Idealnya, sarapan mencakup sekitar seperempat hingga setengah dari total kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari¹⁴.

b. Kriteria sarapan pagi yang baik

Menu sarapan sebaiknya memenuhi kebutuhan gizi secara komprehensif, tidak hanya karbohidrat tetapi juga mencakup protein vitamin dan mineral. Variasi dalam menu yang disajikan juga penting, seperti karbohidrat seperti nasi, mie, roti, atau umbi dan juga lauk-pauk seperti telur, tempe, daging, atau ikan ditambah sayuran, buah-buahan dan minuman. Sarapan yang sehat untuk anak sebaiknya mengikuti prinsip gizi seimbang. Porsi sarapan harus disesuaikan agar tidak terlalu

banyak, karena dapat mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas anak.

c. Mengonsumsi Sarapan Pagi Sesuai Anjuran Gizi Seimbang

Sarapan pagi yang baik adalah sarapan dengan menu seimbang yang mengandung karbohidrat protein lemak vitamin dan mineral. Terpenuhinya energi 25% dari kebutuhan gizi sehari dapat meningkatkan konsentrasi otak dan salah satu wujud hidup sehat. Anak sekolah masih mengalami pertumbuhan yang membutuhkan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan tersebut. Zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan pengatur fungsi organ tubuh.. Sebagai contoh, apabila asupan karbohidrat kurang maka pemenuhan energi untuk aktivitas akan berasal dari protein, dan lemak padahal protein dipergunakan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak bukan sebagai sumber energi⁷.

Energi berasal dari karbohidrat lemak dan protein yang terkandung dalam bahan makanan. Kandungan karbohidrat, lemak dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya. Bagi anak sekolah protein dibutuhkan untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh dan menjadi penghasil energi bagi tubuh yang jika kekurangan akan menghambat pertumbuhan, daya tahan tubuh menjadi lemah serta menyebabkan penyakit kwashiorkor dan marasmus. Mineral seperti zat besi pada anak sekolah dibutuhkan untuk mencegah anemia dan membantu meningkatkan kebugaran tubuh anak. Sedangkan kalsium berperan dalam pembentukan tulang dan gigi. Vitamin juga dibutuhkan pada anak sekolah seperti vitamin A yang berfungsi bagi kesehatan mata, kulit dan menjaga imunitas anak yang jika kekurangan akan menyebabkan rabun senja dan kebutaan. Vitamin lain seperti vitamin C juga berperan penting untuk meningkatkan ketahanan tubuh anak dan mencegah penyakit infeksi yang jika kekurangan akan menyebabkan sariawan dan gusi berdarah¹⁵.

d. Kebutuhan Sarapan Pagi

Kecukupan sarapan pagi pada remaja sesuai Angka Kecukupan Gizi menurut kelompok umur (13-15 tahun) yaitu 25% dari kebutuhan sehari. dan jenis kelamin sebagai berikut

a. Kebutuhan Energi

Pada kelompok umur 13-15 tahun, kecukupan energi sarapan pagi yang dibutuhkan untuk laki-laki sebesar 600 kalori dan untuk perempuan sebesar 512,5 kalori.

b. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein yang dianjurkan untuk sarapan pagi pada laki-laki yaitu 17,5 gr, sedangkan untuk perempuan yaitu 16,25 gr.

c. Kebutuhan Lemak

Lemak merupakan zat gizi essensial yang berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak dan kepuasan terhadap makanan. Kecukupan lemak untuk sarapan pagi pada laki-laki yaitu 20 gr, dan untuk perempuan yaitu 17,5 gr.

d. Kebutuhan Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan untuk sarapan pagi pada laki-laki yaitu 87,5 gr, sedangkan untuk perempuan yaitu 75 gr¹⁶.

e. Manfaat Sarapan Pagi

Manfaat yang bisa diambil dari sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi berfungsi menyediakan karbohidrat yang segera dapat dimanfaatkan untuk menaikkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Rutinitas sarapan pagi juga berperan dalam mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Anak yang tidak sarapan cenderung merasa kelaparan sepanjang hari, lalu makan dalam porsi besar pada jadwal makan siang dan malam. Juga mereka cenderung

lebih banyak mengemil makanan yang tidak sehat, seperti permen, coklat, gorengan, untuk mengatasi rasa lapar. Jika nafsu makan tidak terkedali risiko obesitas amat mungkin terjadi.

Manfaat lain dari sarapan adalah mengurangi kecenderungan membeli makanan di sekolah serta menurunkan risiko konsumsi bahan tambahan makanan berbahaya seperti zat pewarna pengawet pemanis penyedap dan sejenisnya. Sarapan bergizi seimbang dan cukup mengandung karbohidrat kompleks dari sereal juga akan mengurangi kemungkinan makan siang dan malam lebih banyak¹².

f. Akibat Tidak sarapan Pagi

Seseorang yang melewati sarapan pagi berisiko mengalami gangguan kesehatan, seperti penurunan kadar glukosa darah, yang dapat ditandai dengan gejala seperti kelemahan, keringat dingin, penurunan kesadaran, bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini dapat mengurangi konsentrasi saat belajar, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya prestasi akademik.

Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, yang kemudian menimbulkan gejala seperti pusing, gemetar, dan kelelahan. Hal ini dapat mengurangi semangat untuk belajar, memperlambat kecepatan reaksi, serta menyulitkan dalam memahami pelajaran dengan baik. Padahal, glukosa berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak.

Tidak mengkonsumsi makanan di waktu pagi hari dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam, karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh jam 19.00. Hal ini berarti kurang lebih jam 22.00, semua makanan sudah meninggalkan lambung. Sekiranya dalam waktu tidur, sama sekali kita tidak mengeluarkan energi (tidak ada pembakaran) sehingga kadar glukosa masih bisa dipertahankan, bahwa kadar glukosa darah anak yang tidak terbiasa sarapan.

g. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan pagi

Banyak faktor yang mempengaruhi makan pagi pada anak sekolah. Faktor-faktor tersebut yaitu jenis kelamin, makan pagi dan pengetahuan gizi anak terhadap makan pagi. Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh kumala, (2013) bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin, makan pagi dan pengetahuan gizi anak terhadap makan pagi. Selain itu siswa yang makan pagi lebih banyak pada yang jarak sekolahnya dekat dengan rumah dibandingkan siswa yang jarak sekolahnya jauh. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik memiliki waktu tempuh kesekolah lebih cepat dibandingkan waktu tempuh yang lama. Makan pagi juga dipengaruhi dengan jumlah uang saku yang diberikan oleh orang tua¹⁷.

2. Status gizi

a. Pengertian status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan¹⁸.

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak berdasarkan Indeks IMT/ U

Tabel 2. 1 Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z – Score)
Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak usia 13-15 tahun	Gizi Buruk (<i>Severely Thinness</i>)	< -3SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3SD s/d < -2SD
	Gizi Baik (Normal)	-2SD s/d + 1SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1SD s/d +2SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2SD

b. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi terbagi menjadi dua yaitu penilaian secara langsung, dan penilaian secara tidak langsung

1) Penilaian status gizi secara langsung

a) Penilaian antropometri

Antropometrik berasal dari kata antrop yang berarti manusia dan metrik adalah ukuran. Metode antropometrik dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometrik menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Pada dasarnya menilai status gizi dengan metode antropometrik adalah menilai pertumbuhan. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia. Contoh parameter antropometrik yang digunakan untuk menentukan status gizi yaitu umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar pinggul, dan tebal lemak dibawah.

b) Penilaian klinis

Penilaian klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat dengan melihat jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara

cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Selain itu, penilaian klinis digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik, yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

c) Penilaian Biokimia

Pemeriksaan laboratorium (biokimia) dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh (darah, urin, tinja, hati, dan otot) yang diuji secara laboratoris. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi secara spesifik. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia dapat lebih banyak membantu untuk menentukan diagnosis atau kekurangan/kelebihan gizi yang spesifik.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Tujuan dilakukan survei konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan, gambaran tingkat kecukupan bahan makanan, dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pengukuran konsumsi pangan dapat dilakukan dalam tiga area, yaitu mengukur asupan gizi pada tingkat individu, mengukur asupan gizi pada tingkat rumah tangga, dan mengukur konsumsi pangan pada suatu wilayah.

b) Pola pangan harapan

Pola pangan harapan PPH adalah komposisi pangan atau kelompok pangan yang didasarkan pada kontribusi energi baik mutlak maupun relatif, yang memenuhi kebutuhan gizi secara kuantitas, kualitas maupun keagamannya dengan

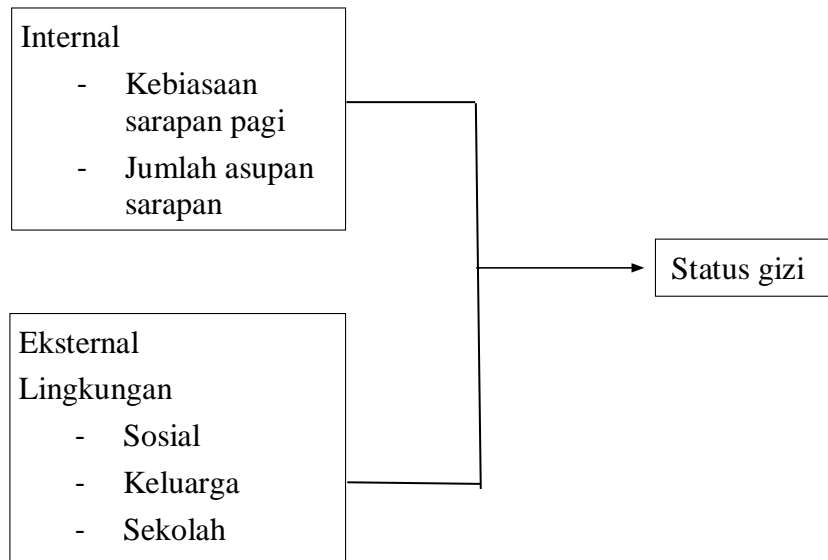
meimbang aspek sosial, ekonomi, budaya, agama, dan cita rasa.

c) Statistik vital

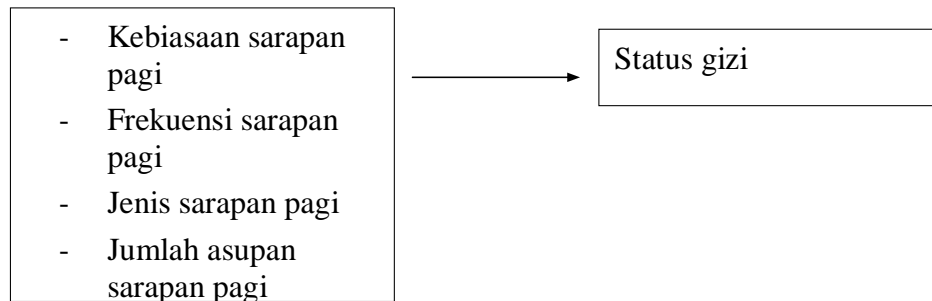
Pemeriksaan ini dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan, pelayanan kesehatan dan penyakit infeksi yang berhubungan dengan gizi. Tujuan dari pemeriksaan ini yaitu menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

d) Faktor ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lainnya. Faktor ekologi diperlukan untuk mengetahui penyebab malnutrisi di masyarakat¹⁹.

B. Kerangka teori**Gambar 1 Kerangka Teori****Sumber: Schroeder 2001 dalam Afrilia 2020**

C. Kerangka konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

A. Defenisi operasional

Tabel 2. 2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Status gizi	Status gizi merujuk pada kondisi yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan nutrisi, yang dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang.	Pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan dengan indikator IMT/ U	1.Timbangan digital untuk mengukur berat badan dengan ketelitian 0,1 kg 2.Microtoice untuk mengukur tinggi badan dengan ketelitian 0,1 cm	Kriteria status gizi berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun 1. Gizi buruk (<-3 SD) 2. Gizi kurang (-3 SD to < - 2 SD) 3. Gizi baik (-2 SD to 1 SD) 4. Overweight (> 1 SD to 2 SD) 5. Obesitas (> 2 SD) Sumber: ²⁰	Ordinal

2.	Kebiasaan sarapan pagi	Kebiasaan makan di pagi hari sebelum memulai aktivitas sehari-hari dapat dilihat dari seberapa sering, jumlah asupan, dan jenis makanan yang biasanya dikonsumsi.	Wawancara	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> - Kebiasaan sarapan pagi <ol style="list-style-type: none"> 1. Jarang sarapan pagi < 3 kali dalam 1 minggu 2. Cukup sarapan pagi ≥ 3 kali dalam 1 minggu²¹. - Mengonsumsi sarapan pagi sesuai anjuran gizi seimbang <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak seimbang (apabila tidak mengonsumsi 5 jenis: karbohidrat, protein hewani, nabati, sayur dan buah) 2. Seimbang (apabila mengonsumsi 5 jenis: karbohidrat, protein hewani, nabati, sayur, buah)¹⁵. 	Ordinal
----	------------------------	---	-----------	-----------	---	---------

					<ul style="list-style-type: none"> - Asupan Energi sesuai anjuran AKG 25% <p>Perempuan Cukup : >512 kkal/hari Tidak cukup : < 512 kkal/hari</p> <p>Laki – laki Cukup : >600 kkal/hari Tidak cukup : <600 kkal/hari¹⁶.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jadwal <p>Tidak tepat jadwal : > 09.00 Tepat jadwal : 06.00-09.00⁶.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yang bertujuan untuk melihat gambaran kebiasaan remaja terkait sarapan pagi²².

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP 11 Padang. Pada bulan Agustus sampai bulan Juni 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i di SMPN 11 Padang sebanyak 555 orang

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili karakteristik keseluruhan populasi. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus finit.

$$n = \frac{\left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\right)^2 \times P \times (1 - P) \times N}{d^2 \times (N - 1) + \left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\right)^2 \times P \times (1 - P)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,18 \times (1 - 0,18) \times 555}{0,10^2 \times (555 - 1) + (1,96)^2 \times 0,18 \times (1 - 0,18)}$$

$$n = \frac{3,84 \times 0,18 \times (0,82) \times 555}{0,01 \times (554) + 3,84 \times 0,18 \times 0,82}$$

$$n = \frac{3,84 \times 0,14 \times 555}{5,54 + 0,69 \times 0,82}$$

$$n = \frac{297,83}{6,10}$$

$$n = 48 \text{ siswa}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

P = estimator proposi populasi 17,9%. (total gizi yang bermasalah dibagi total seluruh siswa x 100)

d = presisi/ derajat akurasi yang diinginkan 10%

N = jumlah populasi 555

$(Z_1 - X : 2)$ = nilai Z pada tingkat kepercayaan tertentu (95%=1,96)

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 48 sampel, kemudian untuk menjaga apabila ada kesalahan atau ketidaklengkapan data, maka besar sampel ditambah 10% sehingga besar sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 53 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel dan dilaksanakan secara acak.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer yang diambil meliputi data tentang kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa/i SMPN 11 Pdang. Data kebiasaan sarapan pagi siswa/i diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan bantuan kuesioner terhadap siswa/i. Untuk mengetahui status gizi siswa/i dilakukan pengukuran Tinggi dan Berat Badan secara Antropometri dengan indikator (IMT/U) menggunakan timbangan digital dan Microtoice.

a. Timbangan Digital

Prosedur Penggunaan Alat:

1. Memastikan timbangan badan berfungsi dengan baik
2. Meminta responden untuk melepas sepatu dan meletakkan barang bawaan yang dapat mempengaruhi berat badan
3. Meminta responden untuk naik ke atas timbangan berhadapan dengan pemeriksa
4. Memperhatikan jarum penunjuk berhenti
5. Memberitahukan hasil pengukuran kepada responden

6. Mencatat hasil pengukuran

b. Microtoise

Prosedur Penggunaan Alat:

1. Minta responden melepaskan alas kaki
2. Pastikan alat geser berada diposisi atas.
3. Responden diminta berdiri tegak, persis di bawah alat geser.
4. Posisi kepala dan bahu bagian belakang, lengan, pantat dan tumit menempel pada dinding tempat microtoise di pasang.
5. Pandangan lurus kedepan dan tangan tergantung bebas.
6. Gerakan alat geser sampai menyentuh bagian atas kepala responden.
7. Baca angka tinggi badan pada jendela baca ke arah angka yang lebih besar.
8. Catat hasil pengukuran

2. Data Sekunder

Data sekunder merujuk pada data tambahan yang mendukung data primer dan memiliki kaitan dengan penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data status gizi siswa/i tahun 2023 yang diperoleh dari SMPN 11 Padang.

E. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah didapat dari responden melalui wawancara menggunakan kuesioner diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengolahan data

a. Editing

Data yang didapat dari setiap kegiatan wawancara atau pengukuran terkait kebiasaan makan dilakukan pemeriksaan ulang apakah data yang diperoleh sudah benar dan terisi secara lengkap.

b. Coding

Data yang telah dimasukkan kedalam aplikasi dilakukan pengecekan kembali, agar tidak terjadi kesalahan. Kesalahan tersebut dapat terjadi pada saat proses memasukkan data ke aplikasi, kebenaran data dilihat dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan kuesioner.

1) Kebiasaan sarapan pagi

Kode 1 = jarang sarapan pagi (< 3 kali dalam 1 minggu)

Kode 2 = cukup sarapan pagi (≥ 3 kali dalam 1 minggu)

2) Jenis konsumsi sarapan pagi

Kode 1= Tidak seimbang (apabila tidak mengonsumsi 5 jenis: karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, buah)

Kode 2= Seimbang (apabila mengonsumsi 5 jenis: karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, buah)

3) Asupan energi kebutuhan sarapan pagi

Perempuan

Kode 1= tidak cukup (< 512 kcal/ hari)

Kode 2= cukup (> 512 kcal/ hari)

Laki-laki

Kode 1= tidak cukup (< 600 kcal/ hari)

Kode 2= cukup (> 600 kcal/ hari)

4) Jadwal sarapan pagi

Kode 1= tidak tepat jadwal (> 09.00)

Kode 2= tepat jadwal ($06.00-09.00$)

5) Data antropometri diolah dengan merujuk ke baku Indeks

Masa Tubuh menurut Umur (IMT/ U) dengan kategori :

Kode 1 = Gizi Buruk : < -3 SD

Kode 2 = Gizi Kurang : $-3SD$ s/d $< -2SD$

Kode 3 = Gizi Baik : $-2SD$ s/d $+1SD$

Kode 4 = Overweight : $+1SD$ s/d $+2SD$

Kode 5 = Obesitas : $> +2SD$

c. *Entry*

Entry data merupakan proses memasukkan data ke dalam master tabel dengan memasukkan kode jawaban ke dalam program data. Program data yang digunakan adalah aplikasi komputer. Peneliti membutuhkan ketelitian dan akurasi dalam memasukkan data, apabila terjadi kesalahan dalam input data akan mempengaruhi analisis dan kesimpulan data.

d. Cleaning

Data yang telah dimasukkan kedalam aplikasi diperiksa kembali agar tidak terjadi kesalahan. Kesalahan tersebut dapat terjadi pada saat proses memasukkan data ke aplikasi, kebenaran data dilihat dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan kuesioner.

2. Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Univariat di gunakan untuk melihat deskriptif atau data proporsi penelitian. Data yang dianalisis adalah gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa/i SMPN 11 Padang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 yang terletak di Kecamatan Lubuk Kilangan, Kota Padang, Sumatera Barat. SMP Negeri 11 Padang adalah salah satu sekolah menengah pertama negeri didirikan pada 29 Agustus 1956 dan memiliki Nomor SK Pendirian 48/sk/g/3TT, di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMP Negeri 11 Padang ini sudah terakreditasi A.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Siswa di SMP N 11 Padang

Karakteristik responden	n	%
Umur Responden		
10-12	5	9,4
13-15	48	90,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	45,3
Perempuan	29	54,7
Kelas		
7	20	37,7
8	33	62,3
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi umur, jenis kelamin, dan kelas. dari total 63 siswa, mayoritas berada pada umur 13-15 tahun, sebanyak 48 orang atau 90,6%. Berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang atau 45,3%. Dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang atau 54,7%. Kelas 7 sebanyak 20 orang atau 37,7%, dan kelas 8 sebanyak 33 orang atau 62,3%.

2. Analisis Univariat

a. Gambaran Status Gizi Siswa

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMP N 11 Padang

Status gizi	n	%
Gizi kurang	4	7,5
Gizi baik	36	67,9
Gizi lebih	11	20,8
Obesitas	2	3,8
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan status gizi siswa, 4 orang (7,5%) mengalami gizi kurang, 11 orang (20,8%) memiliki gizi lebih, dan 2 orang (3,8%) tergolong obesitas. Hasil rata-rata dari Z-score status gizi sebesar 0,07.

b. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi di SMP N 11 Padang

Kebiasaan sarapan	n	%
Jarang	20	37,7
Cukup	33	62,3
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kebiasaan sarapan pagi siswa, 33 orang (62,3%) cukup sarapan pagi, sementara 20 orang (37,7%) jarang sarapan pagi.

c. Gambaran Jenis Konsumsi Sarapan Pagi Siswa

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Konsumsi Sarapan Pagi di SMP N 11 Padang

Jenis konsumsi	n	%
Tidak seimbang	40	75,5
Seimbang	13	24,5
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kebiasaan sarapan pagi siswa dengan total 63 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 40 orang (75,5%)

sarapan pagi tidak seimbang, sementara hanya 13 orang (24,5%) yang sarapan pagi seimbang.

d. Gambaran Jumlah Asupan Energi Sarapan pagi Siswa

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Asupan Energi Sarapan Pagi di SMP N 11 Padang

Asupan energi	n	%
Tidak cukup	21	39,6
Cukup	32	60,4
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan asupan energi sarapan pagi siswa, 21 orang (39,6%) asupan energi sarapan tidak cukup, sementara 32 orang (60,4%) asupan energi cukup.

e. Gambaran Jadwal Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jadwal Sarapan Pagi di SMP N 11 Padang

Jadwal sarapan	n	%
Tidak tepat jadwal	25	47,2
Tepat jadwal	28	52,8
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan jadwal sarapan pagi siswa dari total 63 orang. Dari jumlah tersebut, 28 orang (52,8%) sarapan tepat jadwal, sementara 25 orang (47,2%) tidak tepat jadwal.

C. Pembahasan

1. Status gizi

Dari penelitian yang telah dilakukan siswa yang status gizi baik sebanyak 36 orang atau (67,9%), dan status gizi kurang sebanyak 4 orang atau (7,5%), dan status gizi overweight sebanyak 11 orang atau (20,8%), dan obesitas sebanyak 2 orang atau (3,8%). Siswa yang tergolong memiliki kebiasaan sarapan pagi yang jarang, ditemukan status gizi lebih sebanyak 6 orang atau (11,3%). Pada kelompok kebiasaan sarapan pagi yang cukup, distribusi status gizi kurang sebanyak 4 orang atau (7,5%), 5 orang atau (9,4%) tergolong gizi lebih, dan 2 orang atau (3,8%) obesitas.

Penelitian ini didukung dari hasil penelitian sebelumnya oleh Susi 2019 yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi remaja. Dari 76 siswa yang menyatakan tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sebanyak 10 orang (13,2%) mengalami status gizi kurang, 53 orang (69,7%) memiliki status gizi normal, dan 13 orang (17,1%) mengalami status gizi lebih. Sementara itu, dari 176 orang yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, hanya 7 orang (4,0%) yang berstatus gizi kurang, 124 orang (70,5%) memiliki status gizi normal, dan 45 orang (25,6%) tergolong dalam status gizi lebih. Secara keseluruhan, mayoritas siswa, yaitu sebanyak 177 orang (70,2%), berada dalam kategori gizi normal²³.

Status gizi setiap orang bergantung pada asupan dan kebutuhan gizinya. Setiap orang membutuhkan asupan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, dan faktor lainnya. Seseorang akan memiliki status gizi yang baik jika asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Menurut teori dari Kemenkes RI 2012 gizi lebih terjadi karena makanan yang setiap hari dikonsumsi mengandung energi yang melebihi kebutuhan. Terutama zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) yang menyebabkan kegemukan bila dikonsumsi secara berlebihan. Kebiasaan makan remaja kini telah bergeser jauh dari makanan sehat, seperti buah-buahan, sayur menjadi kebergantungan terhadap makanan-makanan yang beresiko seperti makanan instant, makanan cepat saji, makanan olahan, dan minuman manis²⁴.

2. Kebiasaan sarapan pagi

Dari penelitian yang telah dilakukan siswa yang cukup sarapan pagi sebanyak 33 orang (62,3%), dan yang jarang sarapan pagi 20 orang (37,7%). Berdasarkan wawancara dengan responden, apabila mereka tidak sempat sarapan di rumah, siswa akan membeli makanan di kantin sekolah. Sarapan yang sering siswa beli di kantin sekolah berupa lontong sayur pada pukul 10.00 WIB.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Henti Sugesti, dkk. Anak tidak melakukan sarapan pagi dirumah dipengaruhi oleh orang tua yang tidak selalu menyiapkan sarapan pagi dirumah karena para orang tua sibuk dalam pekerjaan diluar rumah, sehingga tidak sempat untuk menyediakan sarapan¹².

Menurut teori dari Anjar Pujiayu Beberapa penyebab anak tidak sarapan pagi antara lain karena makanan belum tersedia atau belum siap saji di rumah, sementara waktu keberangkatan ke sekolah sudah tiba, sehingga anak memilih untuk melewati sarapan dan menundanya hingga waktu istirahat pertama. Selain itu, kesibukan orang tua yang bekerja dan tergesa-gesa di pagi hari membuat mereka kurang memperhatikan kebutuhan sarapan anak. Akibatnya, anak tidak mendapatkan sarapan di rumah dan cenderung membeli jajanan yang tidak bergizi di sekolah, seperti gorengan, bakso, dan sejenisnya²⁵.

3. Jenis konsumsi sarapan pagi

Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui siswa yang kategori sarapan pagi seimbang 13 orang (24,5%), sedangkan kategori tidak seimbang yaitu 40 orang (75,5%), dari 40 orang yang mengonsumsi sarapan pagi tidak seimbang, status gizi menunjukkan 4 orang atau 7,5% mengalami gizi kurang, 4 orang atau 7,5% tergolong gizi lebih, dan 2 orang atau 3,8% obesitas, sedangkan pada kelompok siswa yang mengonsumsi sarapan pagi seimbang total 13 orang, 7 orang atau (13,2%) tergolong gizi lebih.

Dari hasil penelitian saat sarapan pagi, siswa hanya mengonsumsi nasi dan lauk, sementara mereka sangat jarang makan sayur dan buah. Jenis makanan yang biasa di konsumsi murid paling banyak yaitu lontong, dan hanya sebagian murid yang sarapan pagi dengan nasi dan lauk pauk.

Zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan pengatur fungsi organ tubuh.. Sebagai contoh, apabila asupan karbohidrat kurang maka pemenuhan energi untuk aktivitas akan berasal dari protein, dan lemak padahal protein dipergunakan untuk

proses pertumbuhan dan perkembangan anak bukan sebagai sumber energi.

4. Asupan energi sarapan pagi

Siswa yang cukup asupan energi sarapan pagi sebanyak 32 orang (60,4%), sedangkan siswa yang tidak cukup asupan energi sarapan pagi sebanyak 21 orang (39,6%). Dari 21 siswa yang memiliki asupan energi sarapan pagi tidak cukup, 1 orang atau (1,9%) mengalami gizi kurang, dan 4 orang atau (7,5%) tergolong gizi lebih, sedangkan kategori kelompok siswa dengan asupan energi sarapan pagi cukup 3 orang atau (5,7%) mengalami gizi kurang, 7 orang atau (13,2%) tergolong gizi lebih, dan 2 orang atau (3,8%) obesitas.

Asupan energi saat sarapan memiliki hubungan dengan status gizi. Meskipun asupan energi yang cukup cenderung berhubungan dengan proporsi status gizi baik yang lebih tinggi, namun masih terdapat gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas dalam kelompok tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan energi tidak selalu mencerminkan keseimbangan gizi. Selain itu, kekurangan asupan energi saat sarapan tidak menyebabkan gizi kurang atau obesitas, yang menunjukkan adanya kemungkinan asupan makan di waktu lain atau dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik dan pola konsumsi harian.

Menu yang seimbang merupakan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, memenuhi 25% dari kebutuhan energi harian dapat meningkatkan konsentrasi otak dan merupakan salah satu indikator hidup sehat. Dari wawancara yang telah dilakukan secara langsung dengan remaja SMP N 11 Padang mereka jarang mengkonsumsi sayur- sayuran serta buah,, oleh karena itu kebutuhan energi sarapan pagi mereka tidak tercukupi.

5. Jadwal sarapan pagi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan siswa yang tepat jadwal sarapan pagi sebanyak 28 orang (52,8%) sedangkan yang tidak tepat jadwal yaitu sebanyak 25 orang (47,2%). Dari 25 siswa yang

memiliki jadwal sarapan pagi tidak tepat, distribusinya yaitu 1 orang atau (1,9%) gizi kurang, dan 7 orang atau (13,2%) gizi lebih, sedangkan kategori kelompok dengan jadwal sarapan pagi tepat distribusinya yaitu 3 orang atau (5,7%) gizi kurang, selanjutnya, 4 orang atau (7,5%) tergolong gizi lebih, dan 2 orang atau (3,8%) obesitas.

Jadwal sarapan pagi yang baik sebaiknya dimulai antara pukul 06.00 hingga 09.00 pagi. Waktu ini ideal karena tubuh setelah tidur memerlukan asupan energi untuk memulai aktivitas. Sarapan dalam rentang waktu ini membantu mengisi kembali cadangan energi yang telah digunakan selama malam dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari. Dengan sarapan yang tepat waktu, siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus saat belajar di sekolah.

Mengonsumsi sarapan antara pukul 06.00 hingga 09.00 juga memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang bergizi. Menyediakan waktu yang cukup untuk sarapan memungkinkan siswa untuk menikmati makanan yang seimbang, termasuk karbohidrat, protein, dan sayuran. Dengan demikian, mereka tidak hanya mendapatkan energi, tetapi juga nutrisi penting yang mendukung kesehatan dan perkembangan tubuh. Sarapan yang baik akan membantu menjaga stamina dan meningkatkan performa akademis siswa sepanjang hari¹⁵.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada remaja SMP N 11 Padang Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di dapatkan status gizi siswa/i SMP N 11 Padang yang mengalami gizi kurang sebanyak (7,5%), sedangkan yang mengalami gizi lebih sebanyak (20,8%)
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan lebih dari separuh (62,3%) siswa/i SMP N 11 Padang yang cukup sarapan pagi
3. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kurang dari separuh (24,5%) siswa/i jenis sarapan pagi yang seimbang
4. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan lebih dari separuh (60,4%) siswa/i asupan energi sarapan pagi yang cukup
5. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan lebih dari separuh (52,8%) siswa/i jadwal sarapan pagi yang tepat jadwal

B. SARAN

1. Untuk SMP Negeri 11 Padang
Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan seimbang, serta membuat madding/majalah dinding di lingkungan sekolah.
2. Untuk siswa SMP Negeri 11 Padang
Membiasakan diri untuk sarapan pagi secara rutin pada waktu yang tepat dengan menu yang seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi sebelum memulai aktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adolph, R. Kebiasaan sarapan pagi mempengaruhi status gizi remaja. 1–23 (2019).
2. Trisnayanti, N. M. Komposisi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di Smp Sapta Andika Denpasar. *J. Kaji. Pendidik. Ekon. dan Ilmu Ekon.* **2**, 1–19 (2019).
3. Tolukun, T. Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *J. Ilm. Wahana Pendidik.* **6**, 1140–1143 (2020).
4. Aulia, N. R. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.* **2**, 31–35 (2021).
5. Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B. & Jafar, M. A. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal’afiat Hosp. J.* **4**, 23–30 (2023).
6. Arifin, A. L. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.* **3**, 201–207 (2019).
7. Jenis, A. & Dan, J. Analisis jenis, jumlah dan mutu sarapan pagi. 1–7 (2019).
8. Estiasih, T. *et al.* Riskesdas 2018. *J. Food Nutr. Res.* **2**, 1029–1036 (2014).
9. Putra, A., Syafira, D. N., Mauliyda, S. & Cahyati, W. H. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal Public Heal. Res. Dev.* **2**, 577–586 (2019).
10. Swandewi, K. D., Nursanyoto, I. H., Kes, M., Agung, I. G. & Widarti, A. Gambaran Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Siswa di SMP Negeri 1 Bangli. **13**, 262–268.
11. Leviana, S. & Agustina, Y. Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nurs. J.* **6**, 1635–1656 (2024).
12. Ramadhani, P. S. Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah. *J. Tata Kelola Pendidik.* **2**, 139–142 (2021).
13. Hafiza, D., Utmi, A. & Niriyah, S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu*

- Keperawatan (Journal Nurs. Sci.* **9**, 86–96 (2021).
14. Nurlinawati, Oktarina, Y. & Yuliana. Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi. *Medic* **2**, 17–20 (2019).
 15. Lestari & Rosyada. Palembang Analyze Type , Amount , and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29. *J. Kesehat. Komunitas* **8**, 1–6 (2022).
 16. Ummah, M. S. Angka Kecukupan Gizi 2019. *Sustain.* **11**, 1–14 (2019).
 17. Muhada, D. *et al.* Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar. *J. Dunia Pendidik.* **4**, 1452–1461 (2024).
 18. Lestari, P. Y., Tambunan, L. N. & Lestari, R. M. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *J. Surya Med.* **8**, 65–69 (2022).
 19. Muharramah, A. Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Ungu(ABDI KE UNGU)* **5**, 125–130 (2023).
 20. Fish, B. Permenkes RI 2020. **2507**, 1–9 (2020).
 21. Indik Syahrabanu, R. P. Jurnal dunia pendidikan. *J. Dunia Pendidik.* **3**, 67–78 (2023).
 22. Rengkuan, N., Liando, D. & Monintja, D. Efektifitas Kinerja Pemerintah Dalam Progam Reaksi Respon Realief Daerah (R3D) di Kabupaten Minahasa. *J. Gov.* **3**, 1–11 (2023).
 23. Purwanti, S. & Shoufiah, R. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politek. Kesehat. Kemenkes Kaltim* 81–87 (2019).
 24. Wicaksana, A. & Rachman, T. Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. *Angew. Chemie Int. Ed.* **6(11)**, 951–952. **3**, 10–27 (2019).
 25. Adolph, R. kebiasaan sarapan pagi, Anjar Pujiayu. 1–23 (2016).

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama Ibu :
.....
Nama Anak :
.....
TTL Anak/Umur Anak :
.....
No Hp :
.....

Setelah membaca dan mendengar penjelasan tentang maksud penelitian yang akan dilakukan oleh “Syah Laisyah Dilna Alfatihah”, mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang dengan judul penelitian **“Gambaran Kebiasaan Sarapan pagi dan Status gizi pada Remaja SMPN 11 Padang”**. Maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan daripihak manapun.

Padang , 2024

Yang menyatakan

(.....)

LAMPIRAN 2

KUESIONER PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN		
Nama :		
Tanggal Lahir :		
Jenis Kelamin : P/ L		
Alamat :		
Kelas :		
B. DATA ANTROPOMETRI		
Berat Badan : (kg)		
(kg)		
Tinggi Badan : (cm)		
(cm)		
1.	Apakah kamu biasa sarapan pagi? a. Ya, b. Tidak	[]
2.	Berapa kali kamu sarapan dalam seminggu? (pilih salah satu) a. Setiap hari b. 1 kali dalam seminggu c. 2 kali dalam seminggu d. 3 kali dalam seminggu e. 4 kali dalam seminggu f. 5 kali dalam seminggu g. 6 kali dalam seminggu	
3.	Jam berapa kamu biasanya sarapan pagi? a. < jam 9 b. > jam 9	
4.	Dimanakah kamu biasanya sarapan pagi? a. Di rumah b. Di luar rumah	
5.	Jika di luar rumah, dimana biasanya kamu sarapan? a. Di kantin sekolah b. Di rumah teman c. Di rumah keluarga lain dll, sebutkan....	

LAMPIRAN 3

Form Recal 1x24 Jam

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

BB(Berat Badan) :

TB (TinggiBadan) :

Tabel *Food Recall*

[illegible]

LAMPIRAN 4

MASTER DATA MENTAH

No	Nama	JK	Ket	Kelas	Umur	BB	TB	Z-Score	IMT/U	Ket	Frekuensi	Jenis konsumsi	Asupan kal	Asupan	Jadwal
1	An. MW	P	2	7	13	62	158	1,39	Overweight	4	1	1	630,23	2	1
2	An. KH	P	2	7	13	57	152	1,35	Overweight	4	1	2	615,98	2	1
3	An. RR	L	1	7	13	45	160	-0,62	Normal	3	2	1	598	2	2
4	An. SS	P	2	7	12	36	152	-1,52	Normal	3	2	1	511,76	2	1
5	An. TS	L	1	7	13	33	144	-1,39	Normal	3	2	1	508,22	1	2
6	An. AS	L	1	7	13	37	148	-0,77	Normal	3	2	2	615	2	1
7	An. KA	P	2	7	13	34	152	-1,9	Kurang	2	2	1	634,11	2	2
8	An. KS	P	2	7	12	50	153	0,77	Normal	3	1	1	389,26	1	1
9	An. Lu	P	2	7	12	42	151	-0,44	Normal	3	2	1	677,13	2	2
10	An. QU	P	2	8	14	64	150	1,83	Overweight	4	1	2	712,32	2	2
11	An. DR	L	1	8	14	86	169	2,39	Obesitas	5	2	1	767,02	2	2
12	An. AK	P	2	8	14	41	165	-0,87	Normal	3	2	1	654,46	2	2
13	An.MA	L	1	8	14	33	145	-0,58	Kurang	2	2	1	291,01	1	2
14	An. AC	P	2	8	14	45	157	-0,08	Normal	3	1	1	567,04	2	2
15	An. GT	L	1	8	14	45	153	0,26	Normal	3	2	1	674,09	2	1
16	An. BD	P	2	8	14	60	155	1,39	Overweight	4	2	2	499,01	1	2
17	An. HD	L	1	8	14	76	173	1,58	Overweight	4	1	2	799,09	2	1
18	An.MA	L	1	7	13	39,5	147	-0,63	Normal	3	1	1	689,09	2	1
19	An. AF	L	1	7	13	39,4	145	-0,13	Normal	3	2	1	567,78	2	2

20	An. AL	P	2	7	13	48,6	154	0,22	Normal	3	2	1	445,15	1	2
21	An. F	L	1	7	13	44	160	-0,74	Normal	3	2	1	672,13	2	2
22	An. FP	P	2	7	13	39	153	-0,92	Normal	3	2	1	297,12	1	2
23	An. NP	P	2	7	12	36	164	-4,02	kurang	2	2	1	543,78	2	2
24	An. AA	L	1	7	12	30,5	128	-0,18	Normal	3	2	2	633,45	2	2
25	An. VL	P	2	7	13	38	149	-0,85	Normal	3	2	1	321,08	1	1
26	An. AF	P	2	8	14	45	152	0,18	Normal	3	1	1	556,75	2	1
27	An. SA	P	2	7	13	34	140	-0,68	Normal	3	1	1	411,2	1	1
28	An. JT	P	2	8	14	49	160	0	Normal	3	1	1	567,98	2	1
29	An. JF	L	1	7	13	74	152	2,31	Obesitas	5	2	1	678,99	2	2
30	An. A	P	2	8	14	50	153	0,83	Normal	3	2	1	512,2	2	1
31	An. HH	P	2	7	13	40,7	153	-0,96	Normal	3	1	1	508,12	1	2
32	An. Ac	P	2	8	13	32	150	-3,05	Kurang	2	2	1	532,7	2	1
33	An. AK	P	2	8	14	44	160	-0,74	Normal	3	2	1	298,12	1	1
34	An. AY	P	2	8	14	32	145	1,42	Overweight	4	2	1	532,87	2	2
35	An. FR	L	1	8	13	36	150	-1,05	Normal	3	2	1	623,11	2	2
36	An. YA	P	2	8	14	37	148	2,53	Overweight	4	1	1	259,5	1	1
37	An. AR	L	1	8	14	32	148	0,98	Normal	3	1	1	612,11	2	1
38	An.MA	L	1	8	14	36	156	1,56	Overweight	4	2	2	292,61	1	1
39	An. IF	L	1	8	13	38	160	0,96	Normal	3	1	1	422,18	1	1
40	An. FP	L	1	8	13	34	140	-0,68	Normal	3	2	2	327,88	1	2
41	An. RA	L	1	8	14	57	152	1,35	Overweight	4	2	2	626,17	2	2
42	An. NN	P	2	8	13	40	158	1,87	Overweight	4	2	2	231,56	1	1
43	An. SP	P	2	8	14	33	150	0,92	Normal	3	1	1	577,11	2	2
44	An. ZR	L	1	8	13	45	152	0,18	Normal	3	1	2	247,9	1	2

45	An. HU	P	2	8	14	50	160	0,2	Normal	3	2	1	292,5	1	2
46	An. RP	L	1	8	14	34	152	-1,82	Overweight	4	1	1	632,4	2	1
47	An. SA	P	2	8	13	49	160	0	Normal	3	1	1	181,5	1	1
48	An. DA	L	1	8	13	43	159	0,05	Normal	3	1	1	231,2	1	2
49	An. AZ	P	2	8	14	50	153	0,77	Normal	3	2	2	188,9	1	1
50	An.MA	L	1	8	14	42	159	-0,25	Normal	3	1	1	631,5	2	1
51	An. HH	L	1	8	13	42	156	0,23	Normal	3	2	1	745,5	2	1
52	An. CZ	P	2	8	14	57	156	0,52	Normal	3	2	2	198,1	1	2
53	An. GP	L	1	8	14	38	160	0,96	Normal	3	2	1	613,9	2	2

LAMPIRAN 5

OUTPUT SPSS

		Jenis kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	24	45.3	45.3	45.3
	perempuan	29	54.7	54.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	20	37.7	37.7	37.7
	8	33	62.3	62.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

		Status gizi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gizi baik	40	75.5	75.5	75.5
	gizi lebih	11	20.8	20.8	96.2
	obesitas	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

		Kebiasaan sarapan pagi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang sarapan pagi	20	37.7	37.7	37.7
	cukup sarapan pagi	33	62.3	62.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

		Jenis konsumsi sarapan pagi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak seimbang	40	75.5	75.5	75.5
	seimbang	13	24.5	24.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Asupan energi sarapan pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak cukup	21	39.6	39.6	39.6
	cukup	32	60.4	60.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Jadwal sarapan pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak tepat jadwal	25	47.2	47.2	47.2
	tepat jadwal	28	52.8	52.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	






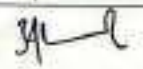
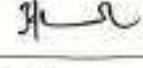
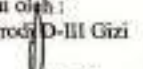
LAMPIRAN 6

DOKUMENTASI




PRODI DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG

Nama : Syah Lalsyah Dina Alfatihah
NIM : 222110194
Pembimbing Utama : Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM
Judul TA : Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11 Padang

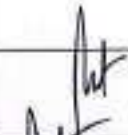
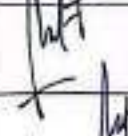
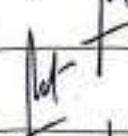
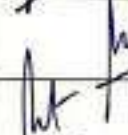
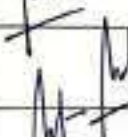



No	Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	Tanda tangan
1.	Baba 11-Mei 2025	Perencanaan / tambahan pembahasan	
2.	Senin 26-Mei 2025	Hasil dan pembahasan/ Perbaikan pembahasan	
3.	Baba 29-Mei 2025	Perbaikan Bab 4 dan Bab 5	
4.	Senin 3 Juni 2025	Perbaikan pembahasan + kesimpulan	
5.	Jelasa 3 Juni 2025	perbaikan Bab 4	
6.	Kamis 5 Juni 2025	Bab 5 kesimpulan + saran	
7.	Baba 4 Juni 2025	Perbaikan dan koreksi seluruh bagian akhir.	
8.	Kamis 5 Juni 2025	Ace ujian hasil	

Disetujui oleh :
Ketua Prodi D-III Gizi



Dr. Hermida Bus Umar, SKM, MKM
NIP. 19690629 199203 2 002

PRODI DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG

Nama : Syah Laisyah Dilna Alfathiah
NIM : 222110194
Pembimbing pendamping : Rina Hasniyati, SKM, M.Kes
Judul TA : Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 11 Padang

No	Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	Tanda tangan
1.	Senin 26 Mei 2025	Perbaiki jumlah sampel / ganti populasi	
2.	Selasa 27 Mei 2025	Populasi sampel	
3.	Rabu 28 Mei 2025	Perbaiki tabel wawancara	
4.	Kamis 2 Juni 2025	Perbaiki Bab 4.5	
5.	Rabu 4 Juni 2025	Perbaiki bab tabel silang	
6.	Kamis 5 Juni 2025	Perbaiki tabel silang, Bab 5	
7.	Senin 9 Juni 2025	Tabel wawancara	
8.	Kamis 11 Juni 2025	Acc	

Disetujui oleh :
Ketua Prodi DIII Gizi


Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
NIP. 19690529 199203 2 002

Nomor : PP.06.02/F.XXXIX/1177/2025 11 Februari 2025
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kepala Sekolah SMP N 11 Padang

Jl. Raya Indarung-Rimbo Datar No.30,Bandar Buat, Kec.Lubuk kilanga, Kota padang Sumatera Barat

Dengan hormat,

Sesuai dengan Kurikulum Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang, Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Diploma III Gizi diwajibkan untuk membuat suatu penelitian berupa Karya Tulis Ilmiah, dimana lokasi penelitian mahasiswa tersebut adalah institusi yang Bapak/Ibu pimpin.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin mahasiswa kami untuk melakukan penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Syah Laisyah Dilna Al-fatiah
NIM : 222110194
Judul Penelitian : Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Pada Remaja SMPN 11 Padang.
Tempat Penelitian : SMP N 11 Padang Waktu Penelitian : Januari s/d Juni 2025

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami ucapkan terima

kasih.

Direktur Kemenkes Poltekkes Padang



Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa

Kementerian Kesehatan tidak menerimasuap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>.

Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Turnitin Syah Lai Syah Dilna Alfatihah_.docx

ORIGINALITY REPORT

18 %
SIMILARITY INDEX

17 %
INTERNET SOURCES

8 %
PUBLICATIONS

8 %
STUDENT PAPERS

