

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI
PADA ANAK SEKOLAH DI SDN 14 MANDONGA KOTA KENDARI**

**Laporan Tugas Akhir
Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan D-III Gizi**



**OLEH :
ZAINUDDIN
NIM. P00331016.041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI DIII GIZI
2019**

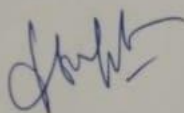
HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH
DI SDN 14 MANDONGA KOTA KENDARI

Yang Di Ajukan Oleh
ZAINUDDIN
P00331016.041

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama,



Dr La Banudi, SST, M.kes
NIP.197112311992071009

Tanggal 26 Agustus 2019

Pembimbing Pedamping,



Sukina Balaka, S.Si,M.Si
NIP.19800723200604002

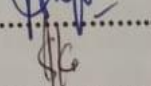


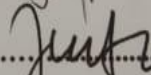
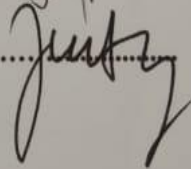
Tanggal 26 Agustus 2019

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI
PADA ANAK SEKOLAH DSDN 14 MANDONGA KOTA KENDARI**

**Oleh :
ZAINUDDIN
P00331016.041**

Telah diuji dan disetujui pada tanggal : 9 Agustus 2019

TIM DEWAN PENGUJI

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| 1. Dr. La Banudi, SST, M.kes | Ketua Dewan Penguji |  |
| 2. Sukina Balaka, S.Si,M.Si | Sekretaris Penguji |  |
| 3. Risma Sake, SP,MPH | Anggota Penguji |  |
| 4. I Made Rai Sudarsono, S.Gz, MPH | Anggota Penguji |  |
| 5. Kasmawati, S.Gz, M.Kes | Anggota Penguji |  |

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes kendari



**Sri Yananci V. Gobel, SST, MPH
NIP. 196910061992032002**

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH DI SDN 14 MANDONGA KOTA KENDARI

RINGKASAN

Di bawah bimbingan La Banudi dan Sukina Balaka

Latar Belakang : Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena sedang tumbuh yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

Metode : penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan survei. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juni 2019 bertempat di SDN 14 Mandonga Kota Kendari. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu berjumlah 44 orang yang terdiri dari kelas IV, V dan VI. Data frekuensi sarapan pagi diperoleh dari wawancara dengan menggunakan kuesioner, data jenis sarapan pagi diperoleh melalui form recall dan data jumlah sarapan yang dikonsumsi diperoleh dari form recall

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa Frekuensi kebiasaan sarapan pagi sebagian besar yaitu berjumlah 23 orang (53,3%) kategori baik dan 21 orang (47,7) memiliki frekuensi sarapan yang tidak baik. Jenis sarapan pagi sebagian besar yaitu berjumlah 17 orang (38,6%) tidak beragam dan sebanyak 6 orang (13,6%) memiliki jenis sarapan yang beragam. Asupan energi sebagian besar yaitu berjumlah 11 orang (27,3%) kategori cukup dan sebanyak 12 orang (27,3) kategori kurang. Asupan protein sebagian besar yaitu berjumlah 18 orang (40,9%) kategori cukup dan sebanyak 5 orang (11,4) kategori kurang.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan Pagi

Daftar bacaan : 28 (2002-2017)

:

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SDN 14 Mandonga Kota Kendari” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Amd.Gz (Ahli Madya Gizi) pada Program Studi D-III Gizi, Politeknik Kesehatan Kendari.

Proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini telah melewati perjalanan panjang dalam penyusunannya yang tentunya tidak lepas dari bantuan moril dan materil dari pihak lain. Karena itu sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Askrening, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekes Kendari.
2. Ibu Sri Yunancy V.G, SST,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Gizi.
4. Bapak Dr La Banudi, SST, M.kes selaku Pembimbing utama.
5. Ibu Sukina Balaka, S.Si,M.Si selaku pembimbing pendamping.
6. Bapak dan Ibu Dosen Gizi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan hasil penelitian ini.
7. Ucapan terima kasih teristimewa kepada keluarga dan semua teman-teman, yang telah memotivasi dalam mengerjakan hasil penelitian ini.

Ucapan terimakasih yang tidak ternilai harganya penulis persembahkan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan kasih sayang dan doa sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk

kesempurnaan penulisan sangat diharapkan. Atas saran dan kritik, penulis ucapkan terima kasih.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca, Amin.

Kendari, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
RANGKUMAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Bagi Sekolah.....	4
2. Manfaat Bagi Institusi.....	4
3. Manfaat Bagi Peneliti	4
4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kebiasaan Sarapan Pagi	5
1. Definisi Sarapan Pagi	5
2. Manfaat Sarapan Pagi	6
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sarapan Pagi.....	8
4. Jenis Makanan Sarapan.....	13
5. Akibat Tidak Sarapan	15
B. Anak Sekolah Dasar	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat	21
C. Populasi dan sampel	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel	21
D. Variabel penelitian	23
E. Jenis dan Pengumpulan Data.....	23

1. Data primer	23
2. Data sekunder	23
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
1. Pengolahan Data	23
2. Analisis Data.....	24
G. Devinisi Operasional dan Kriteria Obyektif.....	24
1. Frekuensi Sarapan Pagi.....	24
2. Jenis Sarapan Pagi.....	25
3. Jumlah Sarapan Pagi.....	25
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil.....	26
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
2. Gambaran Umum Sampel.....	28
3. Analisis Bivariat.....	29
B. Pembahasan	35
Daftar Pustaka.....	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Gizi Makanan Sarapan Per 100 gram.....	14
Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Murid SDN 14 Mandonga.....	27
Tabel 3. Distribusi Tenaga Kerja Sekolah.....	27
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Tabel 5. Distribusi Sampel Menurut Pembagian Kelas.....	28
Tabel 6. Distribusi Sampel Menurut Umur.....	29
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi.....	29
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Sarapan pagi.....	30
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Makanan Pokok.....	30
Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Lauk Hewani.....	31
Tabel 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Lauk Nabati.....	32
Tabel 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber sayuran.....	32
Tabel 13. Distribusi Sampel Berdasarkan Sumber Buah-buahan.....	33
Tabel 14. Distribusi Sampel Berdasarkan asupan Energi.....	34
Tabel 15. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan energi.....	34

