

**HUBUNGAN KONSUMSI SARAPAN DENGAN PRESTASI
ANAK SD USIA 10-12 TAHUN DI SD SANTA THERESIA
DEPOK**

SKRIPSI



Disusun oleh

NOVIA ANGGRIANI SUSANTYO

405150103

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2018

**HUBUNGAN KONSUMSI SARAPAN DENGAN PRESTASI
ANAK SD USIA 10-12 TAHUN DI SD SANTA THERESIA
DEPOK**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

NOVIA ANGGRIANI SUSANTYO

405150103

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2018

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Novia Anggriani Susantyo, NIM: 405150103

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul

Hubungan Konsumsi Sarapan Dengan Prestasi Anak SD Usia 10-12 Tahun Di SD Santa Theresia Depok

merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisma dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 29 Juni 2018

Meterai Rp 6000,-

(Novia Anggriani Susantyo)

405150103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Novia Anggriani Susantyo

NIM : 405150103

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Sarapan Dengan Prestasi Anak
SD Usia 10-12 Tahun Di SD Santa Theresia Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (SKed.) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Alexander Santoso, MGizi ()

Ketua Sidang : Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK (K) ()

Penguji 1 : dr. Zita Atzmardina, MM, MKM ()

Penguji 2 : dr. Alexander Santoso, MGizi ()

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, MS SpGK (K) ()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 29 Juni 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai dari awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter di kemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. dr. Alexander Santoso, MGizi. selaku pembimbing yang telah membantu seluruh rangkaian proses pembuatan skripsi, memberi saran dan nasihat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Kepala Sekolah SD Santa Theresia yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Seluruh guru kelas 4-6 SD Santa Theresia Kota Depok yang turut serta membantu dalam proses pengumpulan data sehingga dapat berjalan lancar.
4. Seluruh murid yang telah bersedia berpartisipasi menjadi responden penelitian.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik material maupun non material dalam proses pembuatan skripsi.
6. Teman – teman dan para sahabat yang telah mendukung, membantu dan memberi saran selama proses pembuatan skripsi.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 29 Juni 2018

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Anggriani Susantyo

NIM : 405150103

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Konsumsi Sarapan Dengan Prestasi Anak SD Usia 10-12 Tahun Di SD Santa Theresia Depok

serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juni 2018

Yang menyatakan,

Novia Anggriani Susantyo

405150103

ABSTRACT

Learning achievement is defined as the level of proficiency achieved in academic such as in a school that is indicated by the value obtained in the test. Many factors affect a person's achievement such as health status. One way for someone to have good health is to eat breakfast. Previous studies show that 30-40% of children go to school without eating breakfast. The purpose of this study to determine the relationship between breakfast consumption with achievement in grade 4-6 elementary school in Depok. Research subjects were chosen by consecutive sampling method and the research is a cross-sectional study. Statistical analysis was done by chi-square test. In this study 82 (87.2%) subjects who ate breakfast ≥ 4 times had an achievement value ≥ 75 . There was a significant correlation between breakfast consumption with achievement ($p < 0,05$). From the results of the study, it can be concluded that breakfast can affect learning achievement, so all students are expected to improve their breakfast habit and the environmental around students, both family and school must support students to eat breakfast.

Keywords: Breakfast, Achievement, Elementary Student

ABSTRAK

Prestasi belajar didefinisikan sebagai tingkat kemahiran yang dicapai dalam akademik misalnya dalam pelajaran sekolah ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh dalam tes. Banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi seseorang misalnya status kesehatan. Salah satu cara agar seseorang memiliki kesehatan yang baik adalah dengan mengonsumsi sarapan. Studi terdahulu menunjukkan bahwa 30-40% anak-anak masuk ke sekolah tanpa mengonsumsi sarapan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi sarapan dengan prestasi pada siswa kelas 4-6 SD di Depok. Subjek penelitian dipilih dengan metode *consecutive sampling* dan merupakan penelitian *cross-sectional*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square*. Pada penelitian ini 82 (87,2%) subjek yang mengonsumsi sarapan ≥ 4 kali memiliki nilai rapor ≥ 75 . Didapatkan hubungan yang signifikan antara konsumsi sarapan dengan prestasi ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi dapat memengaruhi prestasi belajar, dengan demikian seluruh siswa diharapkan untuk meningkatkan kebiasaan sarapan dan lingkungan di sekitar siswa, baik keluarga maupun sekolah mendukung siswa untuk mengonsumsi sarapan.

Kata Kunci: Sarapan, Prestasi, Siswa SD.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Hipotesis Penelitian	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Prestasi.....	4
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	5
2.2 Sarapan	7
2.2.1 Definisi Sarapan	7
2.2.2 Manfaat Sarapan	7
2.2.3 Zat Gizi dalam Sarapan	9
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan.....	14
2.3 Hubungan Sarapan dengan Prestasi Belajar	15
2.4 Kerangka Teori.....	16
2.5 Kerangka Konsep	17
3 METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.3.1 Populasi Target.....	18
3.3.2 Populasi Terjangkau	18

3.3.3.	Sampel Penelitian.....	18
3.4	Perkiraan Besar Sampel	19
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	19
3.5.1	Kriteria Inklusi.....	19
3.5.2	Kriteria Eksklusi	19
3.6	Cara Kerja / Prosedur Kerja Penelitian.....	19
3.7	Variabel Penelitian	20
3.7.1	Variabel Independen.....	20
3.7.2	Variabel Dependen	20
3.8	Definisi Operasional	20
3.9	Instrumen Penelitian	23
3.10	Pengumpulan Data.....	23
3.10.1	Data Primer.....	23
3.10.2	Data Sekunder.....	23
3.11.	Analisis Data	23
3.12.	Alur Penelitian	24
4	HASIL PENELITIAN	25
4.1	Pelaksanaan Penelitian	25
4.2	Sebaran Karakteristik Subjek	25
4.3	Hubungan antara Konsumsi Sarapan dengan Prestasi Siswa	28
5	PEMBAHASAN	29
5.1	Pembahasan	29
5.2	Keterbatasan Penelitian	31
6	KESIMPULAN DAN SARAN	32
	DAFTAR PUSTAKA.....	33
	LAMPIRAN.....	39
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Sebaran Karakteristik Subjek.....	26
Tabel 4.2 Alasan tidak Sarapan.....	27
Tabel 4.3 Hubungan Konsumsi Sarapan dengan Prestasi Subjek.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	16
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1 Alur Penelitian	24

DAFTAR SINGKATAN

AKG	Angka Kecukupan Gizi
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Hb	Hemoglobin
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
Permendiknas	Peraturan Menteri Pendidikan Nasional
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
UU	Undang-Undang
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	39
Lampiran 2	Permohonan Menjadi Subjek Penelitian	40
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>	41
Lampiran 4	Kuesioner	42
Lampiran 5	Foto-Foto Kegiatan.....	45