

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI
SISWA DI MIN 1 KUANTAN SINGINGI**



Oleh :

RICI SYAHRANI
11980320151

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MIN 1 KUANTAN SINGINGI



Oleh :

RICI SYAHRANI
11980320151

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak



HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di MIN 1 Kuantan Singingi
Nama : Rici Syahrani
NIM : 11980320151
Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 12 Juli 2023

Pembimbing I

drg. Nur Pelita Sembiring., M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 003

Pembimbing II

Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Asnan Ali, S.Pt., M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 031

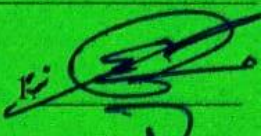

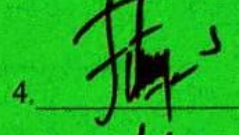

Ketua,
Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring., M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 003

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 12 Juli 2023

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	
2.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	SEKRETARIS	2. 
3.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	4. 
5.	Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H	ANGGOTA	5. 

- Hak
1. D
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rici Syahrani
NIM : 11980320151
Tempat/Tgl. Lahir : Padang Tanggung, 10 November 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di MIN 1 Kuantan Singingi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut diatas adalah hasil pemikiran penelitian sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023
Yang memuat pernyataan,



Rici Syahrani
RICI SYAHRANI
11980320151

1. Diararang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Syukur Alhamdulillah Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan penuh rasa haru bahagia, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan motivasi dari banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua saya tercinta Bapak Abd. Rahman dan Ibunda Yulia Aprianti yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat serta atas kesabaran yang luar biasa dalam setiap perjalanan hidup saya, serta kakak tercinta saya Suci Fitri Rahmadani yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang luar biasa.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas M.Ag., selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M. Agr. Sc., selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Pertenakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut, M.Si., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukriya Ikhsan Zam, M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M., selaku ketua prodi Gizi dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi S.Pt., M.Si., selaku sekretaris Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bapak Dr. Tahrir Aulawi S.Pt., M.Si., selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat dan motivasi serta bimbingan kepada penulis selama perkuliahan.

Bapak Dr. Tahrir Aulawi S.Pt., M.Si. selaku Ketua sidang skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, memberikan masukan, memberi kritik dan saran yang bermanfaat.

Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya membimbing, membantu, dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

Ibu Nofvitri Syuryadi, S.Gz., M.Si., selaku Dosen Penguji I dan Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H., selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan masukan, memberikan kritik serta saran yang bermanfaat.

9. Dosen-dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu dan wawasan semasa kuliah.
10. Rekan-rekan seperjuangan saya Rafida, Kania Larasati, Wulandari Apriliani, Puput Sri Artia Dewi, Nurhayati Saprani, Tesa Cantika Wulandiani, Syarafina Dianati, Hilda Mutiara, Aulia Syafitri, Nurtasya Sovira dan teman-teman Prodi Gizi angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kenangan indah selama perkuliahan.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbalalamin.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

RIWAYAT HIDUP



Rici Syahrani dilahirkan di Padang Tanggung, pada Tanggal 10 November 2001. Lahir dari pasangan ABD. Rahman dan Yulia Aprianti, yang merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 012 Padang Tanggung dan tamat pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 2 Pangean dan tamat pada tahun 2016 di SMPN 2 Pangean. Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Pangean dan tamat pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan Juli sampai Agustus 2022 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pisang Berebus Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

Bulan September 2022 melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Institusi di Hotel Royal Asnof Pekanbaru. Bulan Oktober sampai dengan November 2022 melaksanakan PKL Dietetik di RSUD DR. RM. Pratomo Bagan Siapi-api Kabupaten Rokan Hilir. Pada Bulan November 2022 melaksanakan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Simpang Baru Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan Februari 2023 di MIN 1 Kuantan Singingi Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi.

Pada Tanggal 12 Juli 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di MIN 1 Kuantan Singingi ”**. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu drg. Nur Pelita Sembiring., M.K.M sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi penelitian ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu peneliti di dalam penyelesaian skripsi penelitian ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, peneliti ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsil ini. Semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MIN 1 KUANTAN SINGINGI

Rici Syahrani (11980320151)

Di bawah bimbingan Nur Pelita Sembiring dan Sofya Maya

INTISARI

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada pagi hari dapat diperoleh dari sarapan yaitu dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari. Saat ini masih banyak anak Indonesia yang belum mengkonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Anak yang jarang sarapan akan beresiko defisiensi zat gizi dan akan berpengaruh terhadap status gizi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi. Penelitian dilaksanakan di MIN 1 Kuantan Singingi pada Bulan Februari 2023. Metode penelitian menggunakan desain *cross sectional* dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian meliputi kebiasaan sarapan yang diperoleh dengan wawancara kuisisioner *recall* dan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran *z-score* IMT/U. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 47,5% dan sekitar 57,5% responden memiliki kebiasaan sarapan baik. Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,746 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi.

Kata Kunci : kebiasaan sarapan, siswa, status gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFFECT BREAKFAST TO NUTRITIONAL STATUS IN MIN 1 KUANTAN SINGINGI

Rici Syahrani (11980320151)

Under the guidance of Nur Pelita Sembiring dan Sofya Maya

ABSTRACT

Fulfillment of nutritional needs in the morning can be obtained from breakfast, there was by fulfilling 15-30% of daily nutrient intake. Currently, there are still many Indonesian children who still need to consume breakfast under balanced nutrition recommendations. Children who rarely had breakfast are at risk of nutrient deficiencies, affecting their nutritional status. The study aimed to determine the effect breakfast habits to the nutritional status of students at MIN 1 Kuantan Singingi. This research was conducted at MIN 1 Kuantan Singingi on February 2023. This research method used a cross-sectional design and a total sampling technique. Variabels in this research included breakfast obtained by breakfast recall questionnaire interviews and nutritional status determined based on measurements of the z-score of BMI/Age. The results showed that 47,5% respondents were normal category and about 57.5% respondents had good breakfast habits. Based on the Chi-Square test results obtained a value of $p=0.746>0.05$, it can be concluded that there was no significant effect breakfast to the nutritional status of students at MIN 1 Kuantan Singingi.

Keywords: breakfast, nutritional status, student.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
DAFTAR ISI	XIII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Status Gizi	4
2.2 Kebiasaan Sarapan	7
2.3 Kerangka Pemikiran	9
III. METODE PENELITIAN	11
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	11
3.2 Konsep Operasional	11
3.3 Metode Pengambilan Sampel	11
3.4 Analisis Data	12
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	15
4.2 Karakteristik Responden	16
4.3 Status Gizi Responden	17
4.4 Kebiasaan Sarapan	18
4.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di MIN 1 Kuantan Singingi	22
V. KESIMPULAN DAN SARAN	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	28

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri	6
1.2 Angka Kecukupan Gizi Anak usia 6-12 tahun berdasarkan AKG 2019	7
2.1 Konsep Operasional	12
2.2 Jenis, Cara Pengumpulan, dan Kategori Pengukuran Variabel.....	14
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia ..	16
4.2 Status Gizi Responden	17
4.3 Kebiasaan Sarapan	18
4.4 Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Kuisisioner Sarapan Responden	19
4.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	21

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
21 Kerangka Pemikiran	10
41 MIN 1 Kuantan Singingi	15



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

MIN	Madrasah Ibtidaiyah Negeri
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
IMT	Indeks Masa Tubuh
IMT/U	Indeks Masa Tubuh/Umur
BB	Berat Badan
TB	Tinggi Badan
WHO	<i>World Health Organization</i>
AKG	Angka Kecukupan Gizi
BPOM	Badan Pengawasan Obat dan Makanan
SD	Standar Deviasi
MTs.N	Madrasah Tsanawiyah Negeri
SD	Sekolah Dasar
KEP	Kekurangan Energi Kronis
GAKY	Gangguan Akibat Kekurangan Yodium
KVA	Kekurangan Vitamin A
URT	Ukuran Rumah Tangga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lembar Informed Consent	28
Kuesioner Penelitian	29
Kuesioner Recall	30
Surat Izin Penelitian	31
Balasan Surat Izin Peneltian dari MIN 1 Kuantan Singingi	32
<i>Ethical Clearence</i>	33
Dokumentasi Penelitian	34
Hasil Penelitian Menggunakan SPSS for Windows	35

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Orang yang mempunyai status gizi yang baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2014 dan Kemenkes RI, 2017).

Kelompok anak sekolah usia 7-12 tahun atau mereka yang berada di bangku sekolah dasar banyak bermain di luar rumah dan melakukan aktivitas yang tinggi sehingga mempunyai risiko terpapar penyakit dan perilaku hidup tidak sehat yang cukup tinggi. Usia anak sekolah merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita, dimana kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal juga (Kemenkes RI, 2017). Status gizi yang baik pada anak-anak perlu diperhatikan dengan lebih karena jika status gizi anak buruk maka dapat menghambat pertumbuhan mental, fisik, kemampuan berpikir, serta dapat menurunkan produktivitas kerja dan kinerja pada usia dewasa (Hasdianah dkk., 2014).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Indonesia menunjukkan prevalensi sangat kurus sebesar 2,4%, prevalensi kurus sebesar 6,8%, prevalensi normal 70,8%, prevalensi gemuk 13,8%, dan prevalensi obesitas sebesar 9,2%. Berdasarkan Riskesdas Provinsi Riau tahun 2018, prevalensi status gizi anak umur 5-12 tahun IMT/U menunjukkan bahwa anak kurus (sangat kurus dan kurus) sebesar 13,7%. Prevalensi anak umur 5-12 tahun gemuk di Provinsi Riau ditemukan sebesar 13,6%, serta prevalensi obesitas pada anak umur-5-12 tahun yaitu sebesar 9,45%. Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Riau tahun 2018, di Kabupaten Kuantan Singingi prevalensi status gizi kurus anak umur 5-12 tahun sebesar 8,9%, prevalensi tersebut berada diatas angka prevalensi status gizi kurus nasional yaitu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9,8%. Prevalensi status gizi sangat kurus di kabupaten Kuantan Singingi juga berada diatas prevalensi angka status gizi sangat kurus nasional (2,4%), yaitu sebesar 4,19%. Sedangkan prevalensi status gizi gemuk pada anak umur 5-12 tahun di kabupaten Kuantan Singingi mendekati angka gemuk nasional (10,8%) yaitu sebesar 7,89%. Prevalensi obesitas anak usia 5-12 tahun di kabupaten Kuantan Singingi sebesar 5,27% dibawah angka prevalensi nasional obesitas anak umur 5-12 tahun (9,2%).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Status gizi kurang terjadi bila konsumsi gizi yang masuk ke tubuh kurang mencukupi, dan sebaliknya jika konsumsi gizi melebihi kebutuhan maka akan mengalami status gizi lebih. Pada pola makan masyarakat indonesia dikenal tiga kali jam makan, yaitu makan pagi atau sarapan, makan siang, dan makan malam (Purnamasari, 2018). Sarapan menyediakan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sepanjang hari seperti, bersekolah, belajar, dan bermain. Apabila anak tidak sarapan, kebutuhan gizi tidak akan mencukupi aktivitas sehari-hari (Muaris, 2009). Adanya aktivitas yang tinggi mulai dari sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya membuat stamina anak cepat menurun apabila tidak ditunjang dengan asupan gizi yang cukup. Membiasakan sarapan pagi adalah salah satu upaya agar stamina anak sekolah tetap prima selama mengikuti kegiatan disekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler (Khonsam, 2003).

Menurut Kemenkes RI 2014, kebiasaan makan pagi atau sarapan termasuk dalam tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Sarapan memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari. Energi dari sarapan pagi untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% dari kebutuhan energi tubuh perhari yaitu 200-300 kalori. Penyusunan menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan zat gizi yang di kandungnyanya terutama karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan juga serat (Sitorus, 2009).

Penelitian Hardinsyah dan Perdana (2013) menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum mengkonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (25% kebutuhan sehari). Menurut Kemenkes RI 2014, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan dan ini akan berdampak buruk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap proses belajar bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja dan orang dewasa, serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja dan beraktivitas secara optimal. Oleh sebab itu, sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi yang baik akan berpengaruh bila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup untuk digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan otak, dan kemampuan kerja otak (Asih dkk., 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mutika dkk. (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SDN Kedung Waringin 01 tahun 2017 ($p=0,0004$) dimana siswa yang jarang dan tidak pernah mengonsumsi sarapan memicu timbulnya status gizi yang tidak baik seperti sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “**hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi**” Kabupaten Kuantan Singingi.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi mengenai pentingnya sarapan pada anak, serta dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih baik khususnya yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi pada siswa sekolah dasar.

1.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

Pengertian status gizi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) (KBBI 2016) adalah keadaan tubuh yang berkaitan dengan konsumsi, penyerapan, dan penggunaan pangan didalam tubuh. Menurut Almatsier (2001), Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Berdasarkan Kemenkes RI (2017), Nutritional status (status gizi) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya.

Anak sekolah sering mengalami berbagai masalah kesehatan dan gizi, baik yang berhubungan dengan status gizi maupun yang berhubungan dengan pola makanyang akan berdampak pada kesehatannya. Masalah status gizi yang biasa menimpa anak sekolah adalah masalah pendek, kurus, dan gemuk (Purnamasari, 2018). Berdasarkan teori *United Nation Children's Fund* (Unicef) tahun 1990, status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain asupan dan penyakit infeksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung antara lain kurangnya ketersediaan makanan di rumah tangga dan pola asuh anak yang jelek serta pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang baik (Kemenkes RI, 2017).

Gizi seseorang bergantung pada asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka status gizi akan tetap normal. Pada masa pertumbuhan, anak yang kekurangan asupan gizi akan menyebabkan tubuh tidak dapat tumbuh optimal dan terhambatnya pertumbuhan otot (Kemenkes RI, 2017). Ada hubungan timbal balik antara konsumsi dan infeksi dalam mempengaruhi status gizi. Konsumsi yang tidak adekuat menyebabkan tubuh kekurangan berat badan, menurunnya imunitas, kerusakan

mukosa, dan gangguan pada status gizi. Pada kondisi ini, tubuh akan mudah terserang infeksi yang menyebabkan diare, berkurangnya nafsu makan, gangguan metabolisme, dan penurunan nafsu makan (Purnamasari, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wicaksana dan Nurrizka (2018), orang tua yang memiliki penghasilan rendah mempunyai peluang 8 kali lebih berisiko anaknya mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan orang tua yang memiliki penghasilan tinggi. Orang tua siswa yang memiliki pendidikan rendah mempunyai peluang 7 kali lebih berisiko anaknya mengalami status gizi tidak normal di bandingkan orang tua siswa yang memiliki pendidikan tinggi.

Pengetahuan gizi mempengaruhi ketersediaan makanan keluarga, walaupun keluarga mempunyai keuangan yang cukup, tetapi karena ketidaktahuannya tidak dimanfaatkan untuk penyediaan makanan yang cukup (Kemenkes RI, 2017). Pola pengasuhan adalah kemampuan keluarga dan masyarakat untuk menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh kembang dengan optimal. Pola asuh yang baik sangat mendukung tercapainya status gizi yang optimal, melalui perawatan yang menyeluruh dari orang tua terhadap tumbuh kembangnya (Purnamasari, 2018).

Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik tubuh maka gizi dan energi juga akan semakin banyak diperlukan, anak usia SD atau usia sekolah merupakan usia yang senang bermain (Kemenkes RI, 2017). Aktivitas fisik mampu merangsang perkembangan otot-otot sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan yang optimal. Tingkat aktivitas fisik minimal 1 jam/hari merupakan salah satu bentuk pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan (Suparisa, 2016).

I Dewa Nyoman Suparisa, dkk (2002), membagi penilaian status gizi secara langsung dan secara tidak langsung. Penelitian status gizi secara langsung dibagi menjadi 4 bagian, yaitu : a) Antropometri, yang secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. b) Klinis, pemeriksaan klinis di dasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan tidak kecukupan zat gizi. Menurut Kemenkes 2017, pemeriksaan klinik dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya melalui kegiatan anamnesis, observasi, palpasi, perkusi, dan/atau auskultasi. c) Biokimia, penilaian status gizi secara biokimia yaitu pemeriksaan spesimen yang diuji secara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. d) Biofisik, suatu metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi khususnya pada jaringan dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut : a) Survei konsumsi Makanan, merupakan metode penilaian status gizi yang digunakan dengan cara melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Menurut Kemenkes 2017, pengukuran dapat dilakukan dalam tiga area, yaitu mengukur asupan gizi pada tingkat individu (*recall 24 hour, estimated food record, food weighing, dietary history, dan food frequency*), mengukur asupan gizi pada tingkat Rumah Tangga (*food account, household food record method, recall 24 hour rumah tangga*), dan mengukur asupan gizi pada tingkat wilayah (neraca bahan makanan dan pola pangan harapan). b) Statistik vital, metode ini digunakan dengan cara menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. c) Faktor ekologi, yaitu untuk melakukan program intervensi gizi di masyarakat sebagai dasar penyebab malnutrisi (Schrimshaw, 1964)

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 tahun 2020 menetapkan standar antropometri penilaian status gizi anak dan remaja yang diadopsi dari standar *World Health Organization (WHO) 2007* untuk anak usia 5-18 tahun secara lengkap disajikan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Gizi buruk (<i>severly thinnes</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 sampai dengan <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sampai dengan +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sampai dengan +2 SD
	Obesitas (obese)	>+2 SD

Sumber : Permenkes RI (2020)

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kecukupan energi untuk anak usia sekolah antara 1650-2000 kkal. Menurut Kemenkes (2019), AKG

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Budi dkk., 2019).

Zat gizi yang diberikan pada anak usia sekolah akan membantu dalam meningkatkan kesehatan tubuh sehingga sistem pertahanan tubuhnya berkembang dengan baik dan tidak mudah untuk terserang penyakit. Hal yang tidak mudah pada masa anak usia sekolah adalah mengawasi jenis makanan atau jajanan anak baik disekolah maupun dilingkungannya karena pada masa ini anak sudah mulai berinteraksi dengan orang lain. Anak usia sekolah membutuhkan tambahan energi, protein, kalsium, flour, zat besi karena pertumbuhan pada masa ini sedang pesat dan aktivitas anak semakin bertambah. Anak perlu untuk diajari makan tiga kali sehari dengan menu gizi tinggi, yaitu : sarapan, makan siang, dan makan malam (Kemenkes RI, 2017). Angka kecukupan gizi anak usia 6-12 tahun berdasarkan AKG 2019 dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Angka Kecukupan Gizi Anak usia 6-12 tahun berdasarkan AKG 2019

Kelompok umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
4-5	19	113	1400	25	50	220
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12 (laki-laki)	36	145	2000	50	65	300
10-12 (perempuan)	38	147	1900	55	65	280

Sumber : Permenkes RI No. 28 (2019)

2.2 Kebiasaan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum di pagi hari sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Oleh karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes, 2014). Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang di makan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (BPOM RI, 2013). Saat melakukan makan pagi atau

sarapan sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin, dan mineral (Kemenkes, 2014).

Menurun BPOM RI (2021) ada beberapa manfaat sarapan di pagi hari antara lain : 1) Menyediakan karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah yang berfungsi menyalurkan energi bagi otak agar bekerja optimal. Apabila glukosa darah rendah sampai terjadinya hipoglikemia (di bawah 70 mg/dl) maka akan terjadi penurunan konsentrasi dan daya ingat, tubuh lemah, pusing dan gemetar. 2) Memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi juga bermanfaat agar berfungsinya proses biologis dalam tubuh. 3) Mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko mengonsumsi bahan berbahaya seperti formalin, boraks, dan sebagainya.

Dampak tidak sarapan di pagi hari antara lain: sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah hingga menurunkan prestasi belajar, tubuh lemah dan lesu karena tidak ada masukan energi dari makanan ke dalam tubuh, siklus kelapan sepanjang hari, sering pingsan, tekanan darah rendah, pusing, dan sering ngemil atau jajan (BPOM RI, 2021). Sarapan memiliki peran penting untuk memulai hari dan melakukan segala kegiatan di pagi hari, karena lambung telah kosong selama 8 jam sejak malam hari. Sarapan diperlukan untuk belajar dan bermain sehingga anak dapat mencapai prestasi belajar yang optimal (Kemendikbud RI, 2019). Anak yang sarapan secara teratur mempunyai kemungkinan lebih kecil untuk menjadi kelebihan berat badan dibandingkan anak yang tidak teratur sarapannya (Fikawati dkk., 2017).

Beberapa contoh menu sarapan anak sekolah, yaitu : Bubur ayam + pisang, nasi + telur mata sapi + sayuran + susu, dan nasi goreng + telur dadar + sayuran (BPOM RI, 2021). Karbohidrat sangat penting sebagai sumber utama gula darah karena setelah dicerna oleh tubuh, dengan cepat kadar gula darah akan naik. Gula darah yang berasal dari protein bisa bertahan sekitar 4 jam sehingga sangat penting dikonsumsi saat sarapan agar rasa kenyang dapat bertahan lama. Lemak juga penting sebagai sumber energi karena merupakan sumber asam lemak esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan anak. Vitamin dan mineral juga sangat penting untuk membantu kelangsungan pertumbuhan anak (Sitorus, 2009).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

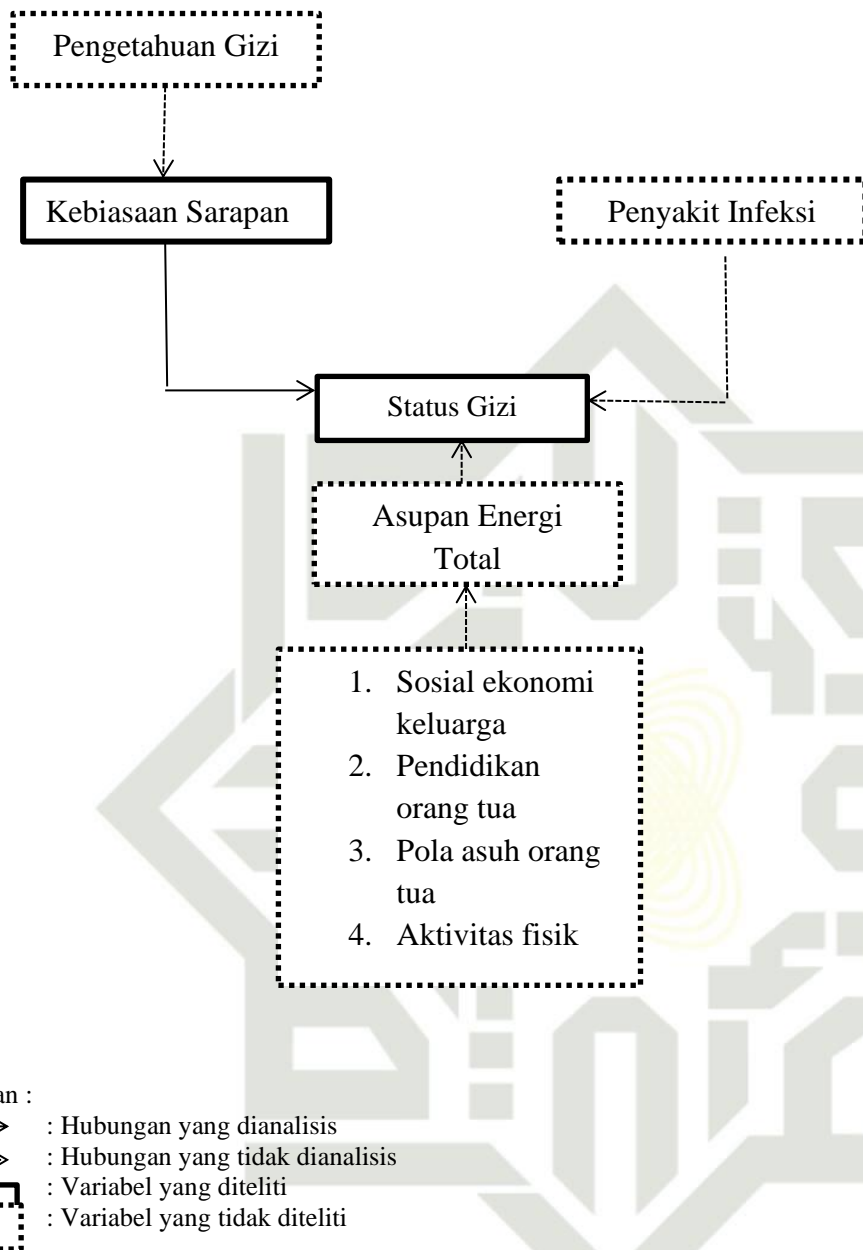
2.3 Kerangka Pemikiran

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas fisik, pemeliharaan dan kesehatan lainnya (Rahayu dkk, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Faktor penyebab tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu pola asuh, ketahanan pangan keluarga, serta pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan (Purnamasari, 2018). Pengetahuan gizi akan berpengaruh pada asupan makanan terlebih dahulu, Kemudian dari asupan makanan ini baru mempengaruhi pada status gizi (Fauzi, 2012).

Pada penelitian ini terdapat satu determinan yang mempengaruhi status gizi yaitu konsumsi makanan. Penentuan konsumsi makanan dapat dilihat melalui pola makan pagi atau sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Oleh karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan pada Bulan Februari 2023 di MIN 1 Kuantan Singingi pada. Pemilihan tempat berdasarkan tujuan penelitian dan belum pernah dilakukan penelitian di MIN 1 Kuantan Singingi.

3.2 Konsep Operasional

Konsep operasional dalam penelitian hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Konsep Operasional

Variabel	Konsep Operasional	Instrumen	Skala
Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2001).	Timbangan BB injak dan mikrotoice	Ordinal
Sarapan	Sarapan adalah kegiatan makan dan minum di pagi hari sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15%-30% dari total kebutuhan harian) (Kemenkes, 2014). Kategori Frekuensi sarapan: - Sering: 4-7 kali/minggu - Jarang: 1-3 kali/minggu - Tidak pernah: 0 kali/minggu (Yang <i>et .al</i> , 2008) Kategori Asupan energi: - Lebih: > 30 % AKE - Cukup: 15%-30% AKE - Kurang: < 15 % AKE (Hardinsyah, 2012)	Kuisisioner	Ordinal

3.3 Metode Pengambilan Sampel

3.3.1 Desain Penelitian Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan menggunakan desain *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk melihat

hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada saat yang bersamaan (Kemenkes, 2018). Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di MIN 1 Kuantan Singingi.

3.3.2 Populasi Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas V di MIN 1 Kuantan Singingi yaitu sebanyak 42 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian dengan menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden. Terdapat 2 siswa yang tidak bisa dijadikan sampel karena termasuk dalam kriteria eksklusi penelitian.

a. Kriteria Inklusi

1. Siswa/siswi kelas V di MIN 1 Kuantan Singingi
2. Siswa/siswi yang bersedia untuk diwawancarai atau menjadi sampel penelitian

b. Kriteria Eksklusi

- 4 Sedang menderita penyakit infeksi akut/kronik atau dalam perawatan dokter
- 5 Tidak hadir selama penelitian berlangsung

3.4 Analisis Data

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data Primer pada penelitian ini adalah karakteristik responden (umur dan jenis kelamin), dan kebiasaan sarapan responden diperoleh dengan cara mengisi data kuisioner penelitian dan wawancara *food recall*. Kemudian data status gizi diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Data sekunder dalam penelitian meliputi gambaran umum lokasi penelitian, yang meliputi lingkungan sekolah, daftar nama responden, jumlah responden diperoleh dengan cara melakukan observasi dan wawancara pihak sekolah. Jenis, cara pengumpulan, dan kategori pengukuran variabel dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2 Jenis, Cara Pengumpulan, dan Kategori Pengukuran Variabel

Variabel	Indikator	Kategori	Jenis Data	Cara pengumpulan data
Kebiasaan Sarapan	Frekuensi Sarapan	a. Baik: Jika frekuensi sarapan sering dengan asupan cukup	Primer	Wawancara kusioner dan <i>food recall</i> (Sarapan)
	- Sering : 4-5 kali/minggu dan 6-7 kali/minggu	b. Tidak baik		
	- Jarang : 1-3 kali/minggu	- Jika frekuensi sarapan jarang atau tidak pernah dengan asupan tidak cukup atau lebih dari cukup		
	- Tidak pernah : 0 kali/minggu (Yang <i>et .al</i> , 2008)	- Jika frekuensi sarapan jarang atau tidak pernah dengan asupan cukup		
	Kontibusi energi	- Jika frekuensi sarapan sering dengan asupan tidak cukup atau lebih dari cukup.		
	- Lebih: >30% AKE	(Mariza ,2013)		
	- Cukup: 15%-30% AKE			
	- Kurang: <15% AKE (Hardinsyah, 2012)			
Status Gizi	Hasil perhitungan IMT/U	1. Gizi buruk < -3 SD	Primer	Pengukuran Antropometri menggunakan timbangan injak digital dan <i>Microtoise</i>
		2. Gizi kurang -3 SD/-2 SD		
		3. Normal -2 SD s/d +1 SD		
		4. Gizi lebih +1 SD s/d +2 SD		
		5. Obesitas +2 SD (Permenkes RI, 2020)		

Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisis. Proses pengolahan terdiri dari *editing*, *coding*, *entry data*, dan *tabulating*. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel 2013*, *WHO (World Health Organization) AnthroPlus*, *Nutrisurvey*, dan *SPSS Versi 20.0*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengolahan status gizi responden menggunakan aplikasi *World Health Organization (WHO) Antrho Plus* untuk anak yang berusia 5-18 tahun berdasarkan IMT/U. Hasil wawancara *recall* responden diolah menggunakan Aplikasi *Nutrisurvey*. Kebiasaan sarapan pada penelitian ini dinilai dari dua aspek, yaitu frekuensi sarapan dan kontribusi energi sarapan. Penelitian ini mengkategorikan kontribusi energi sarapan menjadi tiga kategori, yaitu cukup (15%-30% kebutuhan total), kurang (<15% kebutuhan total), dan lebih (>30% kebutuhan total). Kategori cukup yaitu apabila kontribusi energi sebesar 300-600 kkal untuk laki-laki dan 285-570 kkal untuk perempuan. Kategori kurang yaitu ketika kontribusi energi kurang dari 300 kkal untuk laki-laki dan 285 kkal untuk perempuan. Kategori lebih yaitu ketika kontribusi energi lebih dari 600 kkal untuk laki-laki dan 570 kkal untuk perempuan.

Hasil pengolahan data selanjutnya dianalisis. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis Univariat dilakukan dengan memasukkan data secara terpisah dalam tabel distribusi frekuensi dengan tujuan mendeskripsikan data dari variabel yang diteliti meliputi kebiasaan sarapan dan status gizi responden. Analisis Bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Jika $p\text{-value} < 0,05$ maka terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa dan sebaliknya jika $p\text{-value} > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Prenada Media Group. Jakarta. 484 hal.
- Amatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Amatsier, S., Soetardjo, S., dan Soekatri, M. 2017. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal.
- Ariani, A.P. 2017. *Ilmu Gizi*. Nuha Medika. Yogyakarta. 360 hal.
- Arih, S.H.M., Nuraeni, A., Ratnasari, dan Iatiqomah, D.A. 2017. Pengaruh sarapan. Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *University Reserch Colloquium*. 6: 215-222.
- Badan Penyelenggaraan Obat dan Makanan RI. 2012. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin*. Direktorat SPP, Deputi III. Jakarta. 29 hal.
- B POM RI. 2021. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Jakarta. 80 hal.
- Budi H., S. A., Suharyatti, Kresnawan, T., dan Sunarti. 2019. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*: Edisi 4. EGC. Jakarta. 403 hal.
- Ethasari, R.S., Nuryanto. 2014. Hubungan Antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyuwangik. *Jurnal of Nutrition College*, 3(3) : 346-352. DOI : <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i3.6587>.
- Fauzi, C.A. 2012. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan ke 6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3 (2): 91-105.
- Hardinsyah. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan bagi Anak. *Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012*. Jakarta.
- Hardinsyah dan Aries, M. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 7(2):89-96. DOI : <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>.
- Harjatmo, T.P., Par'i, H.N., dan Wiyono, S. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI. 315 hal.
- Hasdianah, H.S., Siyoto., dan Peristyowati. 2014. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Nua Medika. Yogyakarta. 228 hal.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2016. *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kementrian Kesehatan. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kia. Jakarta. 122 hal.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 307 hal.
- Kementrian Kesehatan RI 2019. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Riau 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2019. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. SEAMEO RECFON. Jakarta. 146 hal.
- Mhonsam, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor. Bogor. 209 hal.
- Musprasetia, M.T. 2016. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor. *Skripsi*. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Lusiana, Novita. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3): 92-96.
- Mariza, Y.Y., dan Kusumastuti, A.C. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2 (1): 207-213. DOI: <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2108>.
- Muaris, H. 2009. *Sarapan Sehat untuk Anak Balita*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 40 hal.
- Munawwaroh, S., Muftiana, E., dan Dwirahayu, Y. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5 (2) : 117-121. DOI: <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5817>.
- Mutika, W.T., Doria, M., dan Ambrani. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di SD Negeri Kedung Waringin 01. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 11(1): 1-6. DOI: 10.51888/phj.v11i1.18.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Perdana, F. dan Hardinsyah, H. 2013. Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1): 39-46. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.39-46>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kritasari, Damayanti, D., dan Lestari, N.T. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan RI. 292 hal.
- Purnamasari, D.U. 2018. *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. CV. Andi Offset. Yogyakarta. 222 hal.
- Purwanti. 2017. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. Buku Prosiding, *Seminar Nasional & Call for Papers*. Politeknik Kesehatan Kaltim.
- Reeves, *et.al.* 2013. Breakfast Habits, Beliefs and Measures of Health and Wellbeing in A Nationally Representative UK Sample. *Elsevier: Appetite* 60, 51-57. DOI: 10.1016/j.appet.2012.09.024.
- Sa'adah, R.H., B. H.R., dan Sastri, S. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(3): 460-465. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>.
- Sitorus, R. 2009. *Makanan Sehat dan Bergizi*. Yrama Widya. Bandung. 256 hal.
- Suparisa, I.D.N. dan Bakri B, Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 333 hal.
- Supariasa, I.D.N. dan Bakri, B., Fajar. 2013. *Penilaian Status Gizi* (Edisi Revisi). Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 333 hal.
- Wicaksana, D. A., dan Nurrizka, R. H. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(1): 35-48. DOI: <https://doi.org/10.52022/jikm.v11i1.13>
- Wijayanti, H.S., Zuliana, A., dan Safitri, I. 2016. *Modul untuk Sekolah dan Guru Gizi pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta. 33 hal.
- Yang R.J., K, W.E., Sheng, H.Y., and Yen C.M. 2006. Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC Public Health*; 6: 295. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-295>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Kelas :
Alamat :
No HP :
Umur :

Bersedia berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di MIN 1 Kuantan Singingi” yang dilakukan oleh :

Nama : Rici Syahrani
NIM : 11980320151
Program Studi : Gizi
Universitas : UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Dengan syarat peneliti menjaga kerahasiaan data dan hanya digunakan dalam kegiatan penelitian di Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU.

Pekanbaru, Februari 2023

Peneliti,

Responden,

Rici Syahrani

.....

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lembar Kuisisioner

A. Identitas Responden

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tempat dan Tanggal Lahir :
 Alamat :
 Tinggi Badan :
 Berat Badan :
 MT/U :

B. Kebiasaan Sarapan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan melingkari (O) atau memberi tanda silang (x) pada point yang dianggap mewakili kebiasaan sarapan!

Kuisisioner Kebiasaan Sarapan	
No.	Pertanyaan
1.	Apakah sebelum pembelajaran di sekolah kamu selalu makan pagi/sarapan? a. Ya b. Tidak
2.	Berapa kali kamu sarapan dalam seminggu? a. Tidak pernah b. 1-3 kali seminggu c. 4-5 kali seminggu d. 6-7 kali seminggu
3.	Kapan biasanya kamu sarapan ? a. Sebelum berangkat ke sekolah b. Saat istirahat c. Setelah sampai di sekolah, sebelum masuk kelas
4.	Jam berapa kamu biasanya sarapan ? a. Sebelum jam 9 pagi b. Setelah jam 9 pagi
5.	Dimana biasanya kamu sarapan ? a. Rumah b. Sekolah c. Perjalanan
6.	Bagaimana kamu memperoleh sarapan ? a. Disiapkan di rumah b. Beli di warung c. Lainnya
7.	Jika biasanya tidak sarapan, apa alasannya ? a. Malas b. Tidak tersedia makan c. Tidak sempat d. Tidak biasa e. Lainnya,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Kuesioner *recall*

FORM FOOD RECALL 2X Sarapan

Nama Responden :

Recall : Hari ke-1/Weekend


Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Gram
Pagi :				

Recall : Hari ke-2/ Weekday

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Gram
Pagi :				

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7392/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Pekanbaru, 23 Desember 2022
Sifat : Penting 29 Jumadil Awal 1444
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MIN 1 Kuantan Singingi
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

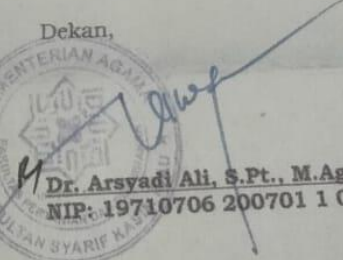
Nama : Rici Syahrani
NIM : 11980320151
Semester : VII (Tujuh)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

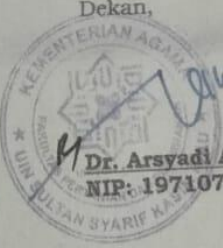
Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: "**Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi di MIN 1 Kuantan Singingi**".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di MIN 1 Kuantan Singingi Jl. Datuk Keramat No. 40 Pasar Baru Pangean Kec. Pangean Kab. Kuantan Singingi, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat permohonan izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Dekan,

Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP: 19710706 200701 1 031



Lampiran 5. Balasan Surat Izin Penelitian dari MIN 1 Kuantan Singingi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI I KUANTAN SINGINGI
KECAMATAN PANGEAN KABUPATEN KUANTAN SINGINGI
Jl. Datuk Keramat No. 40 Penghijauan Pasarbaru Pangean Email: minpangean@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : B- 19 Mi.04.17/KS.0.01/2/2023

Sehubung dengan surat Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor B.7392/F.VIII/PP.00.9/12/2022 tanggal 23 Desember 2022 sesuai dengan surat tersebut mengadakan penelitian di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kuantan Singingi dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Rici Syahrani
NIM : 11980320151
Semester : VII (Tujuh)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Benar telah mengadakan penelitian di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kuantan Singingi Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi pada tanggal 6 Februari s.d 9 Februari 2023 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kuantan Singingi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Pangean, 6 Februari 2023

Hj. ELANUSRYANTI, S.Pd.I
103 199803 2002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Ethical Clearance



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Jl. Tantania No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website :www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.036/STIKES PN/KEPK/III/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rici Syahrani
Principal In Investigator

Nama Institusi : UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MIN 1 KUANTAN SINGINGI"
"THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN MIN 1 KUANTAN SINGINGI"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Maret 2023 sampai dengan tanggal 28 Maret 2024.

This declaration of ethics applies during the period March 28, 2023 until March 28, 2024.



March 28, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Catatan: Penjelasan kuisioner penelitian kepada responden, wawancara kebiasaan sarapan, dan pengukuran tinggi badan serta berat badan.



Lampiran 8. Hasil Penelitian menggunakan SPSS for Windows

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10 Tahun	11	27,5	27,5	27,5
11 Tahun	26	65,0	65,0	92,5
12 Tahun	3	7,5	7,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	19	47,5	47,5	47,5
Perempuan	21	52,5	52,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Frekuensi_Status_Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Gizi Buruk	4	10,0	10,0	10,0
Gizi Kurang	8	20,0	20,0	30,0
Normal	19	47,5	47,5	77,5
Gizi Lebih	7	17,5	17,5	95,0
Obesitas	2	5,0	5,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Kebiasaan_Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	23	57,5	57,5	57,5
Tidak Baik	17	42,5	42,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Kebiasaan Sarapan berdasarkan Kuesioner dan Recall****Sarapan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	33	82,5	82,5	82,5
Valid Tidak	7	17,5	17,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Frekuensi Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-3/minggu	11	27,5	27,5	27,5
Valid 4-5/minggu	9	22,5	22,5	50,0
6-7/minggu	20	50,0	50,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Waktu Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sebelum berangkat sekolah	20	50,0	50,0	50,0
Saat istirahat	10	25,0	25,0	75,0
Valid Setelah sampai disekolah, sebelum masuk kelas	10	25,0	25,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Waktu Sarapan 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sebelum jam 9	36	90,0	90,0	90,0
Valid Sesudah jam 9	4	10,0	10,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Lokasi Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rumah	21	52,5	52,5	52,5
Valid Sekolah	19	47,5	47,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi menumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi menumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Cara memperoleh sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Disiapkan dirumah	26	65,0	65,0	65,0
Valid Beli di warung	14	35,0	35,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Alasan Tidak Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Malas	7	17,5	17,5	17,5
Tidak tersedia makan	2	5,0	5,0	22,5
Valid Tidak sempat	27	67,5	67,5	90,0
Tidak biasa	4	10,0	10,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Asupan Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Lebih	2	5,0	5,0	5,0
Valid Cukup	28	70,0	70,0	75,0
Kurang	10	25,0	25,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Uji Bivariat**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan_Sarapan *	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Status_Gizi						

Kebiasaan_Sarapan * Status_Gizi Crosstabulation

		Status_Gizi			Total	
		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih		
Kebiasaan_Sarapan	Baik	Count	6	11	6	23
		Expected Count	6,9	10,9	5,2	23,0
	Tidak Baik	Count	6	8	3	17
		Expected Count	5,1	8,1	3,8	17,0
Total		Count	12	19	9	40
		Expected Count	12,0	19,0	9,0	40,0

Kebiasaan_Sarapan * Status_Gizi Crosstabulation

		Status_Gizi			Total	
		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih		
Kebiasaan_Sarapan	Baik	Count	6	11	6	23
		Expected Count	6,9	10,9	5,2	23,0
		% within Kebiasaan_Sarapan	26,1%	47,8%	26,1%	100,0%
	Tidak Baik	% within Status_Gizi	50,0%	57,9%	66,7%	57,5%
		% of Total	15,0%	27,5%	15,0%	57,5%
		Count	6	8	3	17
	Tidak Baik	Expected Count	5,1	8,1	3,8	17,0
		% within Kebiasaan_Sarapan	35,3%	47,1%	17,6%	100,0%
		% within Status_Gizi	50,0%	42,1%	33,3%	42,5%
Total	% of Total	15,0%	20,0%	7,5%	42,5%	
	Count	12	19	9	40	
	Expected Count	12,0	19,0	9,0	40,0	
Total	% within Kebiasaan_Sarapan	30,0%	47,5%	22,5%	100,0%	
	% within Status_Gizi	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	30,0%	47,5%	22,5%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,587 ^a	2	,746
Likelihood Ratio	,592	2	,744
Linear-by-Linear Association	,571	1	,450
N of Valid Cases	40		

UNIVERSITAS RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarangi mempublikasikan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.