

SKRIPSI
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA
SEKOLAH KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 019 SUNGAI KUNJANG
KOTA SAMARINDA



DI SUSUN OLEH :
MARIA INDAH PURBOSARI DU'A
NIM : 221114201015

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

2026

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA
SEKOLAH KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 019 SUNGAI KUNJANG
KOTA SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan.

Maria Indah Purbosari Du'a
221114201015

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
2026**

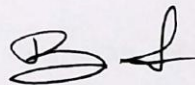
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA
SEKOLAH KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 019 SUNGAI KUNJANG
KOTA SAMARINDA**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk dilaksanakan Sidang Hasil Penelitian pada Tanggal 23 Januari 2026.

Pembimbing I



Bernarda Teting, BSN., MSN
NIDN: 1115076301

Pembimbing II



Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN
NIDN: 1117028903

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Indah Purbosari Du'a

NIM 221114201015

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul : “Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda” Yang telah saya laksanakan selama 1 bulan dari tanggal 10 Desember 2025 sampai 23 Januari 2026 seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Samarinda, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Maria Indah Purbosari Du'a

LEMBAR PENGESAHAN



SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA
SEKOLAH KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 019 SUNGAI KUNJANG
KOTA SAMARINDA

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang untuk memenuhi Tugas Akhir
Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Pada Tanggal 23 Januari 2026.

Ketua Penguji : Ns. Remita Uly Hutagalung, S.Kep., M.Kep

Penguji I : Ns. Theresia Tutik Ismiati, S.Kep., M.Kep

Penguji II : Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN

Mengesahkan,
Ketua STIKES Dirgahayu
Samarinda

Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK.0614.A4.08

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Sarjana Keperawatan

Ns. Rufina Hurai, S.Kep., M.Kep
NIK.0761.A4.08

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN, maka terlaksanalah segala rencanamu”

(Amsal 16:3)

Dengan penuh rasa syukur, hasil karya ini penulis persembahkan sebagai buah dari perjalanan panjang selama 3,5 tahun (Tujuh Semester), Perjalanan ini tidak ditempuh seorang diri, melainkan bersama mereka yang Tuhan hadirkan sebagai penopang, penguat, dan pengingat akan tujuan penulis.

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus, sumber kekuatan, pengharapan, dan hikmat. Dalam setiap proses, jatuh bangun, kelelahan, dan air mata, Tuhan senantiasa menyertai, membuka jalan, dan meneguhkan langkah penulis. Skripsi ini bukan sekadar karya akademis, melainkan bukti nyata penyertaan Tuhan yang setia sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir ini, dan kiranya penyertaan tersebut terus berlanjut saat penulis melangkah ke Profesi Ners.
2. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Eventius dan Mama Anastasia Hamida yang sangat berjasa di dalam hidup penulis. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tidak terhingga penulis persembahkan karya ini kepada Bapak dan Mama yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan segala dukungan baik secara moril maupun materil yang tiada hentinya kepada penulis. Semoga ini menjadi langkah awal perjalanan penulis meraih masa depan yang indah untuk membuat Bapak dan Mama bangga. Terimakasih atas segala perjuangan serta kerja keras Bapak dan Mama demi penulis bisa memperoleh gelar S.Kep yang penulis raih saat ini. Semoga Bapak dan Mama serta keluarga senantiasa diberikan kesehatan. Dan juga kepada keluarga besar, khususnya Paman Urbanus, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus atas perhatian, doa, serta dukungan dalam bentuk pemenuhan kebutuhan yang diberikan selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Pengorbanan, dan keterlibatan keluarga menjadi fondasi utama yang menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan tahap skripsi ini dengan baik.
3. Kepada Dosen Pembimbing I ibu Bernarda Teting, BSN., MSN dan Pembimbing II ibu Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN yang sangat berjasa dalam membantu penulis dan berkontribusi memberikan arahan dan masukan yang membangun demi kelancaran penyusunan skripsi ini. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan dan keberkahan dalam mengemban tugas di dunia pendidikan.
4. Kepada Kakak Yosef Setio Raharjo Nurak dan Adik Yohanes Rivano Nurak sebagai Saudara Kandung Penulis. Terima kasih atas doa, dukungan berupa materi, ucapan semangat dan kebersamaan yang senantiasa diberikan. Kehadiran kalian menjadi penguat bagi penulis, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Kepada Kakak Ipar Anastasia Yunita. Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan ucapan semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Dengan kebaikan hati melalui penyediaan sarana yang menunjang penulis dalam menyusun skripsi, dukungan tersebut menjadi penguat bagi penulis sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar dan optimal. Akhir kata, Semoga kakak senantiasa diberikan kesehatan dan segala niat baik nya di permudah.
6. Kepada Maria Yoseva. Teman sekaligus adik yang baik hati, terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan kepada penulis, khususnya dalam mendampingi penulis selama proses penentuan tempat penelitian. Peran dan kepedulian yang diberikan sangat berarti dalam menunjang kelancaran pelaksanaan penelitian hingga tahap akhir penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga dan semoga hal baik mengiringi hidupmu.
7. Kepada lelaki baik yaitu Heribertus B., yang tak kalah penting nya bagi penulis, yang selalu menemani hidup penulis selama berproses meraih cita-cita bersama dari awal hingga akhir, walaupun banyak rintangan keduanya tetap saling menguatkan serta memberikan dukungan baik cinta, tenaga, waktu, dan materi kepada penulis. Terimakasih penulis ucapkan karna telah menjadi bagian dalam hidup penulis. Semoga ketulusan, kepedulian, dan kebaikanmu kembali padamu dalam bentuk kebahagiaan yang tak terduga.
8. Kepada Teman seperjuangan semasa di perantauan dan perkuliahan yang kebersamai penulis dalam proses penyusunan skripsi ini yang penulis anggap sebagai saudari sendiri, terkhusus kepada Jelita Sukku, Hildagardis Faustina, Anselma Avrilia, Acel Anggi, Ria Musela, serta teman kelas seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih atas dukungan dan doa yang telah di berikan kepada penulis. Semoga perjuangan kita semua tidak sia-sia, Harapan dan impian kita di kabulkan oleh Tuhan serta senantiasa kita semua diberikan kesehatan.
9. Terakhir, Kepada wanita kuat dan mandiri Maria Indah Purbosari Du'a. Penulis ingin mengucapkan, Terima kasih dan rasa bangga kepada diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan memilih untuk tidak menyerah sepanjang perjalanan pendidikan ini. Setiap keraguan, kelelahan, dan proses panjang yang dilalui menjadi bagian dari pembelajaran dan pendewasaan diri. Serta perjuangan dan usaha penulis sehingga selama masa perkuliahan bisa memperoleh nilai dan ipk yang memuaskan bagi penulis semuanya ini tak luput dari usaha dan jiwa optimis penulis. Skripsi ini menjadi pengakuan atas ketekunan, keberanian, dan komitmen penulis dalam mempersiapkan diri menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain, dengan memperoleh gelar yang penulis peroleh saat ini. Kedepannya untuk raga ini semoga tetap kuat, hati selalu tegar, dan mari bekerjasama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi anak sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari banyak mendapat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ns. Andrea T, Bone, S, Kep.,MAN selaku Ketua Stikes Dirgahayu Samarinda, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ns. Rufina Hurai, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan atas bimbingan dan motivasi yang sangat berarti bagi peneliti.
3. Bernarda Teting, BSN., MSN selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN selaku Dosen Pembimbing II dan selaku Penguji II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Remita Uly Hutagalung, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Penguji atas bimbingan dan motivasi yang sangat berarti bagi peneliti.
6. Ns. Theresia Tutik Ismiati, S.Kep., M.Kep selaku Penguji I, yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan dukungan dan motivasi.
8. Kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian beserta siswa kelas 5A dan 5B yang bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
9. Kepada para dosen serta staf STIKES Dirgahayu Samarinda yang memberikan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sedikit kekurangan dan keterbatasan, Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan. Atas perhatian dan dukungan semua pihak, peneliti mengucapkan terima kasih.

Samarinda, 10 Januari 2026



Maria Indah Purbosari Du'a

ABSTRAK

MARIA INDAH PURBOSARI DU'A. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas belajar. Namun, masih banyak anak sekolah dasar yang belum memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur, baik dari segi frekuensi maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut diduga dapat memengaruhi status gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa kelas 5 yang berjumlah 53 orang dengan teknik total sampling. Data kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup dan status gizi berada pada kategori normal. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 di SD Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda ($p\text{-value} > 0,05$), sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi anak usia sekolah. Meskipun demikian, kebiasaan sarapan pagi tetap penting untuk mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar anak.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, gizi, anak.

ix + 92 halaman + 7 tabel + 3 bagan + 11 lampiran.

Kepustakaan : 2019-2025.

ABSTRACT

MARIA INDAH PURBOSARI DU'A. *The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Grade 5 School-Age Children at State Elementary School 019 Sungai Kunjang, Samarinda City.*

Breakfast is an important factor in meeting the nutritional needs of school-age children and plays a role in supporting growth, development, and learning activities. However, many elementary school children still do not have regular breakfast habits, both in terms of frequency and food quality. This condition is assumed to affect the nutritional status of children. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and the nutritional status of grade 5 school-age children at State Elementary School 019 Sungai Kunjang, Samarinda City. This study employed a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted on all grade 5 students, totaling 53 respondents, using a total sampling technique. Data on breakfast habits were collected using a structured questionnaire, while nutritional status was determined through anthropometric measurements based on body mass index for age. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Fisher's Exact Test test at a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had adequate breakfast habits and a normal nutritional status. The bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of grade 5 school-age children at State Elementary School 019 Sungai Kunjang, Samarinda City (p -value > 0.05), therefore the null hypothesis was accepted and the alternative hypothesis was rejected. It can be concluded that breakfast habits were not significantly associated with the nutritional status of school-age children. Nevertheless, establishing regular breakfast habits remains important to support children's health and learning concentration.

*Keywords: breakfast habits, nutritional, children.
x + 92 pages + 7 tables, 3 charts + 11 appendices.
References: 2019–2025.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian	21
B. Definisi Operasional	22
C. Populasi Dan Sampel.....	24
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	25
F. Etika Penelitian	30
G. Pengolahan Data	32

H. Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Lokasi Penelitian	35
B. Hasil dan Pembahasan	37
C. Kelemahan Penelitian	48
D. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri	16
2.2. Angka Kecukupan Gizi Anak usia 6-12 tahun berdasarkan AKG 2019	17
3.1. Definisi Operasional	22
4.1. Distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas 5A dan 5B	38
4.2. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi	39
4.3. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori Status Gizi	39
4.4. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi.....	40

DAFTAR BAGAN

2.3. Kerangka Teori	19
2.4. Kerangka Konsep	20
3.2. Skema Alur Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2. Ethical Clereance.....	55
Lampiran 3. Jawaban Izin Penelitian	56
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian	54
Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 6. Informed Consent	59
Lampiran 7. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	60
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	61
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Penelitian.....	66
Lampiran 10. Lembar Konsul Proposal-Skripsi	73
Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin	76
Lampiran 12. Dokumentasi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi anak merupakan salah satu indikator penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting, wasting, maupun underweight. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional sebesar 21,6%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa permasalahan gizi masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan anak. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang sejak usia sekolah menjadi hal yang sangat penting dalam mencegah masalah gizi jangka Panjang.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) dalam Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang salah satunya berkaitan dengan kebiasaan sarapan pagi, yaitu Asupan gizi (konsumsi pangan), Penyakit infeksi, Pendidikan dan pengetahuan gizi orang tua, Pendapatan atau kondisi ekonomi keluarga, Pola asuh keluarga, Lingkungan dan sanitasi, dan Aktivitas fisik atau gaya hidup anak. Berdasarkan berbagai penelitian, kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi anak usia sekolah, karena sarapan berperan penting dalam penyediaan energi dan zat gizi untuk menunjang aktivitas belajar serta pertumbuhan anak. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi sebagai isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut.

Data terbaru dari proyeksi Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2023-2025 oleh Kemenkes RI menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi di Indonesia masih rendah, dengan hanya sekitar 55-60% anak usia 5-12 tahun yang sarapan pagi secara teratur. Di Kalimantan Timur, angka ini lebih rendah, sekitar 45-50%, terutama di

daerah perkotaan seperti Samarinda, di mana survei lokal pada 2024 mencatat bahwa 35% siswa Sekolah Dasar melewati sarapan pagi karena alasan waktu, biaya, atau preferensi makanan.

Di tingkat keluarga, kesibukan orang tua di pagi hari sering membuat anak tidak sempat sarapan. Sementara itu, lingkungan sekolah sering kali menyediakan jajanan murah dengan kandungan energi tinggi tetapi rendah zat gizi (Rosyidah, 2023; Anggoro et al., 2025). Berbagai penelitian menegaskan manfaat penting sarapan bagi anak usia sekolah. Sarapan terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, motivasi belajar, dan daya ingat, sehingga berpengaruh langsung pada prestasi akademik (Mustikowati et al., 2022; Syahrani, 2023). Sebaliknya, anak yang terbiasa melewati sarapan berisiko tiga kali lebih tinggi mengalami obesitas akibat konsumsi cemilan berlebihan, serta lebih mudah lelah, sulit fokus, dan kurang responsif dalam proses pembelajaran (Amalia & Adriani, 2019; Lugina, 2021).

Peran tenaga kesehatan menjadi sangat penting. Upaya yang dapat dilakukan mencakup edukasi gizi bagi anak, guru, dan orang tua mengenai pentingnya sarapan sehat pengembangan program intervensi di sekolah seperti gerakan sarapan bersama atau penyediaan kantin sehat serta pemantauan status gizi anak secara rutin melalui posyandu sekolah. Selain itu, kolaborasi lintas sektor antara puskesmas, sekolah, dan pemerintah daerah diperlukan untuk meningkatkan ketersediaan pangan bergizi dengan harga terjangkau. Dengan langkah-langkah komprehensif ini, diharapkan masalah gizi pada anak sekolah dapat ditekan, sehingga mereka dapat tumbuh optimal dan berdaya saing di masa depan (Warsono, 2022; (WHO, 2024).

Beberapa penelitian terkini yaitu studi meta-analisis oleh Smith et al. (2022) dalam *Nutrients* menemukan bahwa sarapan pagi mengurangi risiko *undernourishment* hingga 25% pada anak usia 6-12 tahun. Penelitian kohort oleh Sari et al. (2021) di *Journal of Nutrition and Metabolism* di Indonesia menunjukkan peningkatan skor z-score tinggi badan dan berat badan hingga 15% pada anak yang sarapan secara teratur. Lee et al. (2020) dalam *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* melaporkan bahwa melewati sarapan meningkatkan risiko obesitas dan defisiensi vitamin D hingga 30% di anak usia 9-12 tahun. Gupta et al. Wulandari et al. (2023) dalam *Jurnal Gizi dan Pangan* di Bandung menunjukkan korelasi

signifikan dengan penurunan risiko gizi kurang 18% pada anak kelas 5. Terakhir, Deshmukh-Taskar et al. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya sarapan pagi untuk mendukung status gizi optimal pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1–2 Oktober 2025 di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda, peneliti melakukan wawancara awal dengan siswa kelas 5 serta memperoleh informasi dari pihak sekolah. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah. Alasan yang sering disampaikan antara lain keterbatasan waktu di pagi hari, kekhawatiran terlambat ke sekolah, serta adanya keluhan tidak nafsu makan, mual, atau sakit perut saat mengonsumsi makanan pagi. Kondisi tersebut berdampak pada status gizi siswa, mudah merasa lapar, mengantuk, dan cepat lelah selama proses pembelajaran di kelas.

Pihak sekolah juga menyampaikan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian yang secara khusus mengkaji kebiasaan sarapan pagi serta hubungannya dengan status gizi siswa. Kegiatan edukasi gizi, khususnya mengenai pentingnya sarapan pagi yang sehat dan seimbang, masih sangat terbatas dan belum dilaksanakan secara terstruktur. Pemantauan status gizi siswa selama ini hanya dilakukan secara umum melalui kegiatan UKS dan pemeriksaan kesehatan berkala dari puskesmas, tanpa disertai evaluasi mendalam mengenai kebiasaan makan anak di rumah, terutama kebiasaan sarapan pagi. Hasil pengamatan awal menunjukkan adanya siswa dengan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang diduga berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur.

Dalam konteks tersebut, perawat memiliki peran strategis yang sangat penting dalam upaya peningkatan kesehatan anak usia sekolah, khususnya sebagai edukator dalam promosi dan penyuluhan gizi. Perawat berperan memberikan edukasi kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya membiasakan sarapan pagi secara teratur, pemilihan menu sarapan yang bergizi seimbang, waktu sarapan yang tepat, serta porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, perawat juga berperan dalam melakukan pemantauan status gizi melalui pengukuran antropometri, deteksi dini masalah gizi, serta pemberian konseling gizi sederhana melalui kegiatan

UKS. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berupa edukasi dan peningkatan kesadaran gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta memperbaiki perilaku makan anak, sehingga membantu menjaga status gizi tetap optimal dan mendukung proses tumbuh kembang serta konsentrasi belajar anak.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda”. Penelitian ini penting dilakukan mengingat kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian anak, yang diduga memiliki keterkaitan dengan status gizi serta kemampuan belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi sekolah dan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam merancang program edukasi gizi dan intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah penelitian adalah Bagaimana Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin anak usia sekolah kelas 5 sekolah dasar negeri 019 sungai kunjang.
- b. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi anak-anak usia sekolah kelas 5 sekolah dasar negeri 019 sungai kunjang.
- c. Mengidentifikasi status gizi anak berdasarkan antropometri (IMT/U) dan kuesioner kebiasaan sarapan pagi.
- d. Menganalisis hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 sekolah dasar negeri 019 sungai kunjang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan memperluas kumpulan studi yang mengkaji kebiasaan sarapan terhadap status gizi pada anak sekolah dasar, serta menjadi kontribusi empiris atau bukti nyata bagi perkembangan ilmu pengetahuan di ranah keperawatan anak dan kesehatan masyarakat yang memusatkan perhatian pada masalah gizi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk kemajuan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam lagi atau untuk menguji variabel lain yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi siswa kelas 5 di Sekolah Dasar Sungai Kunjang Kota Samarinda.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami pentingnya sarapan pagi sehingga mereka lebih semangat belajar, tidak mudah lelah, dan prestasi akademik meningkat.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat membantu sekolah dalam mengembangkan kebijakan terkait mendorong kebiasaan sarapan yang baik bagi siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Anak Usia Sekolah

a. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan salah satu segmen dari tahapan kehidupan yang dimulai dari anak berusia 6 tahun hingga 12 tahun (Hockenberry et al., 2022). Pada usia 6 tahun biasanya anak mulai memasuki lingkungan sekolah yang akan sangat berdampak sangat signifikan terhadap perkembangan dan hubungan dengan teman. Pada usia 12 tahun anak mulai mengalami pubertas sehingga dapat dikatakan bahwa anak usia sekolah yaitu anak usia 6 hingga 12 tahun yang diawali dengan masuknya anak ke lingkungan sekolah dan diakhiri dengan mengalami pubertas. Secara fisiologis, pada usia ini dimulai dengan tanggalnya gigi pertama dan diakhiri pada masa puber dengan didapatkannya gigi permanen (kecuali gigi bungsu). (Hockenberry et al., 2022).

b. Fase Anak Usia Sekolah

Terdapat dua fase dalam masa usia sekolah dasar, menurut (Suroto 2024) yaitu :

- 1) Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6-8 tahun). Pada usia ini dikategorikan kelas 1, 2, dan 3.
- 2) Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9-12 tahun). Pada usia ini dikategorikan kelas 4, 5, dan 6.

c. Perkembangan Anak Usia Sekolah

1) Perkembangan Biologis

Pada masa anak usia sekolah (6-12 tahun), terjadi proses pertumbuhan yang bersifat stabil namun tetap signifikan. Rata-rata penambahan tinggi badan anak sekitar 5 cm per tahun, dengan peningkatan berat badan sebesar 2-3 kg per tahun. Pada usia 6 tahun,

rata-rata tinggi badan mencapai 116 cm dan berat badan sekitar 21 kg, sedangkan pada usia 12 tahun tinggi badan mencapai sekitar 150 cm dengan berat badan sekitar 40 kg (Hockenberry et al., 2022). Proporsi tubuh anak menjadi lebih seimbang, postur tegap, dan koordinasi fisik semakin baik, sehingga aktivitas seperti berlari, bersepeda, dan bermain menjadi lebih intensif.

Perubahan biologis ini mengakibatkan kebutuhan energi dan zat gizi meningkat, terutama pada pagi hari sebelum aktivitas belajar dimulai. Sarapan menjadi penting untuk memenuhi kebutuhan energi harian, menjaga kadar glukosa darah, dan mendukung aktivitas fisik serta konsentrasi belajar. Anak usia sekolah yang rutin sarapan cenderung memiliki status gizi lebih baik dibandingkan mereka yang sering melewatkan sarapan (Kemenkes RI, Riskesdas 2019; Putri et al., 2022). Sebaliknya, anak yang tidak sarapan berisiko mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian, perkembangan biologis pada anak usia sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sarapan dan status gizi yang optimal. Anak-anak usia sekolah lebih stabil daripada saat mereka masih kanak-kanak, dan mereka lebih tegap saat berdiri. Proporsi tubuh mereka terlihat lebih ramping, dengan kaki yang lebih panjang, proporsi tubuh yang bervariasi, dan gravitasi pusat yang lebih rendah. Postur tubuh mereka lebih baik daripada masa prasekolah untuk memfasilitasi pergerakan dan efisiensi dalam menggunakan lengan dan batang tubuh. Proporsi ini membuat memanjat, bersepeda, dan aktivitas lainnya menjadi lebih mudah (Hockenberry et al., 2022).

2) Perkembangan Psikososial: Mengembangkan Rasa Industri (Erikson)

Menurut Erikson, anak usia sekolah berada pada tahap perkembangan psikososial "*Industry versus inferiority*" atau tahap rasa rajin versus rasa rendah diri (Hockenberry et al., 2022). Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan rasa tanggung jawab, kemampuan bekerja

sama, serta ingin berperan dalam kegiatan yang bermakna. Mereka mulai menunjukkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih dan mengonsumsi makanan.

Perkembangan psikososial ini dapat mempengaruhi perilaku makan anak, termasuk kebiasaan sarapan. Anak-anak kelas tinggi cenderung mulai menentukan pilihan sendiri, misalnya memilih untuk tidak sarapan karena terburu-buru, meniru teman sebaya, atau membeli jajanan di sekolah yang belum tentu bergizi. Peran lingkungan keluarga sangat penting; anak yang tumbuh dalam keluarga dengan kebiasaan sarapan teratur cenderung meniru perilaku tersebut (Lestari, 2021). Lingkungan sekolah dan teman sebaya juga turut membentuk kebiasaan makan. Ketika anak merasa didukung, memiliki rutinitas, dan memiliki peran dalam aktivitas makan, maka kebiasaan sarapan mereka cenderung lebih baik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap status gizi dan kemampuan belajar.

3) Perkembangan Kognitif

Secara kognitif, anak usia sekolah berada pada tahap operasional konkret menurut Piaget. Pada tahap ini, anak mulai mampu berpikir logis dan memahami hubungan sebab-akibat secara sederhana. Mereka dapat memahami konsep waktu, aturan, serta mulai mampu membaca dan menerima pesan edukatif dengan lebih baik (Hockenberry et al., 2022). Kemampuan ini menjadi dasar dalam pembentukan perilaku sehat, termasuk kesadaran akan pentingnya sarapan.

Anak yang memahami manfaat sarapan akan lebih mudah menerima kebiasaan makan pagi sebagai bagian dari rutinitas. Penelitian Shalsabila (2021) menunjukkan bahwa anak usia sekolah dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik memiliki kebiasaan sarapan yang lebih teratur dan jenis makanan yang dikonsumsi lebih seimbang. Edukasi gizi yang diberikan sesuai tahap kognitif anak, seperti melalui kegiatan praktis atau pembelajaran konkret, terbukti

lebih efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat (Nuryani et al., 2022). Dengan demikian, perkembangan kognitif berpengaruh terhadap pemahaman anak tentang pentingnya sarapan, yang pada gilirannya akan berdampak pada pola makan dan status gizi mereka.

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

a. Definisi Kebiasaan

Kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara konsisten setiap hari dan berulang dalam situasi yang sama, sehingga menjadi suatu adat yang diikuti oleh masyarakat dan sudah sangat melekat dalam ingatan (Putri et al., 2023). Definisi kebiasaan menurut kamus *New World Webster* (Webster, 2020) adalah pola tindakan yang terjadi secara otomatis dan sulit untuk diubah. Kebiasaan bisa berupa hal yang baik maupun buruk, meskipun banyak orang lebih sering menganggap kebiasaan sebagai sesuatu yang negatif (Susanti et al., 2024).

b. Definisi Sarapan

Sarapan adalah makanan pertama yang dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas harian, yang dapat terdiri dari hidangan utama atau hidangan pendamping, waktu sarapan di mulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi (Putri, 2023). Sarapan berperan sebagai sumber energi utama bagi otak sehingga dapat fokus saat belajar di sekolah (Masrikhiyah & Octora, 2020). Sarapan sangat penting bagi setiap individu untuk memulai aktivitas sepanjang hari. Sarapan dikonsumsi mulai dari saat bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi dengan tujuan memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan gizi harian (Al- Faida, 2021). Oleh karena itu, sarapan adalah makanan pertama di pagi hari yang membantu menyediakan energi dan meningkatkan konsentrasi anak-anak di sekolah.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu :

1) Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

2) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses yang memungkinkan seseorang berkembang dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, serta dari tidak mampu menjadi mampu. Melalui pendidikan, kemampuan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan dapat ditingkatkan secara signifikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, semakin mudah individu tersebut menerima dan memahami informasi. Pendidikan juga berdampak besar dalam membentuk perilaku dan gaya hidup, terutama dalam menumbuhkan kesadaran akan peran serta dalam pembangunan. Dengan demikian, pendidikan berpengaruh terhadap kebiasaan seperti sarapan pagi (Rosyidah, 2023).

3) Pekerjaan Ibu

Ibu rumah tangga biasanya memiliki kesempatan lebih luas untuk mempersiapkan sarapan keluarga, berbeda dengan ibu yang bekerja di pagi hari yang sering kali kekurangan waktu. Hal ini dapat mengganggu pola sarapan anak-anak mereka. Contohnya, profesi seperti petani sering menuntut aktivitas intensif sejak dini hari. Secara keseluruhan, pekerjaan cenderung menyita banyak waktu, khususnya bagi para ibu, sehingga berpotensi memengaruhi dinamika rumah tangga (Rosyidah, 2023). Anak usia sekolah sangat memerlukan bimbingan dari orang tua untuk membentuk rutinitas makan yang sehat (Triana et al., 2020).

4) Tingkat Pendapatan Orang Tua

Kondisi ekonomi keluarga secara signifikan memengaruhi ketersediaan dan standar makanan yang diberikan kepada anak.

Penghasilan orang tua menjadi faktor utama yang menentukan kapasitas mereka dalam memenuhi kebutuhan pangan anak-anak. Pendapatan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak, sebab keluarga dapat lebih fleksibel dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari (Anggoro et al., 2025). Akan tetapi, pendapatan yang memadai saja tidak cukup jika tidak didukung oleh pengetahuan gizi yang baik, yang berpotensi menyebabkan pemilihan makanan yang tidak tepat (Permatasari 2024).

5) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini yaitu melibatkan metode yang digunakan orang tua untuk mengatur dan mengawasi pola makan anak, bertujuan agar dapat memfasilitasi pertumbuhan serta kemajuan holistik anak. Pengasuhan yang tepat sasaran dapat berfungsi sebagai elemen penentu keberhasilan dalam menghasilkan manfaat jangka panjang bagi anak (Triani et al., 2020). Orang tua, sebagai penggerak primer terhadap kebiasaan makan anak, memiliki pengaruh istimewa dalam menciptakan lingkungan nutrisi yang kondusif bagi anak (Mustikasari et al., 2019).

d. Manfaat Dari Sarapan

Kebiasaan sarapan di pagi hari membawa manfaat penting bagi orang dewasa dalam memperkuat daya tahan tubuh, sementara untuk anak-anak usia sekolah, hal ini esensial untuk memaksimalkan potensi belajar mereka. Bagi siswa yang tidak sarapan, hal ini berisiko menurunkan tingkat perhatian saat belajar, memicu kelelahan berlebih, dan bahkan rasa kantuk yang sulit diatasi. Tidak hanya itu, menghindari makan pagi juga dapat meningkatkan kemungkinan gangguan kesehatan akibat penurunan gula darah, dengan tanda-tanda seperti rasa lemas, keringat berkeringat, berkurangnya kesadaran, serta kemungkinan pingsan. Secara khusus pada anak sekolah, kondisi tersebut akan mengganggu kemampuan berkonsentrasi, yang pada gilirannya merusak performa prestasi belajar (Ringgo Alfarisi & Yuniastini, 2020). Siswa yang terbiasa sarapan

sebelum beraktivitas menunjukkan perkembangan yang lebih baik, baik dari segi fisik maupun kemampuan kognitif. Rutinitas sarapan memastikan pasokan gizi yang cukup bagi tubuh, sehingga anak-anak dapat lebih terlibat dan fokus selama kegiatan belajar (Mustikowati et al., 2022).

e. Jenis Makanan yang baik untuk Sarapan

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), sarapan yang seimbang terdiri atas karbohidrat, protein, sayur, buah, dan cairan sesuai panduan Isi Piringku. Berikut adalah jenis makanannya yang terdiri dari :

- a) Sumber Karbohidrat Kompleks (Nasi, Kentang, Ubi, Jagung, Singkong, Oatmeal) Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh. Sarapan dengan karbohidrat kompleks membantu meningkatkan konsentrasi, daya tahan tubuh, dan memberi rasa kenyang lebih lama. Makanan seperti nasi, kentang, atau ubi mengandung serat dan vitamin B yang mendukung metabolisme energi anak sekolah.
- b) Sumber Protein (Telur, Tahu, Tempe) Protein berperan penting dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh serta perkembangan otot dan otak. Telur, tempe, dan tahu adalah sumber protein terjangkau dengan kandungan asam amino esensial yang membantu pertumbuhan anak dan menjaga kekebalan tubuh.
- c) Sayuran (Bayam, Kangkung, Buncis, Wortel, Sawi) Sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Mengonsumsi sayur saat sarapan membantu menyeimbangkan asupan gizi dan mencegah konstipasi pada anak.
- d) Buah-Buahan (Pisang, Pepaya, Jeruk, Semangka, Melon) Buah mengandung vitamin dan antioksidan yang menjaga daya tahan tubuh dan membantu proses metabolisme. Pepaya dan pisang, misalnya, kaya akan vitamin A dan C serta serat yang melancarkan pencernaan dan meningkatkan penyerapan zat gizi dari makanan lain.

- e) Sumber Cairan / Minuman Sehat (Air Putih, Susu Rendah Lemak, Sari Kacang Hijau) Cairan berperan menjaga keseimbangan metabolisme dan membantu proses pencernaan. Minum air putih setiap pagi membantu tubuh tetap terhidrasi, sementara susu atau kacang hijau memberikan tambahan protein, kalsium, dan zat besi untuk pertumbuhan tulang dan otot anak.

f. Dampak Jika Tidak Sarapan

Kebiasaan sarapan yang tidak teratur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada pertumbuhan anak-anak. Hal ini terlihat dari korelasi yang signifikan antara rutinitas sarapan anak-anak dan kemampuan mereka untuk fokus saat belajar, di mana anak-anak yang rutin sarapan menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hanya makan sedikit atau bahkan tidak sarapan sama sekali, yang cenderung memiliki rentang perhatian yang lebih lemah saat belajar. Tidak sarapan secara teratur juga membuat anak-anak merasa lemah, sehingga sulit bagi mereka untuk tetap fokus dalam menyerap materi pelajaran. Mereka sering merasa mengantuk selama sesi belajar, kesulitan memahami konten pelajaran, merespons lambat terhadap stimulus, dan pada akhirnya mengalami penurunan motivasi belajar secara keseluruhan (Ringgo Alfarisi & Yuniastini, 2020). Masalah kesehatan fisik timbul akibat mengabaikan waktu sarapan, yang menyebabkan kekurangan energi untuk aktivitas sehari-hari. Dalam konteks belajar, kondisi ini mengakibatkan penurunan konsentrasi, kantuk berulang, dan kelelahan yang signifikan yang memengaruhi kinerja fisik anak-anak (Mustikowati et al., 2022).

3. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang menunjukkan pemenuhan nutrisi berdasarkan kecocokan antara zat gizi yang masuk dan kebutuhan biologis tubuh. Menurut (World Health Organization, 2024), penilaian gizi anak memanfaatkan indikator antropometri dengan patokan deviasi standar (SD) dari median kurva pertumbuhan WHO. Kategori

Stunting diberikan pada anak dengan tinggi badan terhadap umur (TB/U) di bawah -2 SD, *Wasting* apabila berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) kurang dari -2 SD, dan *Underweight* apabila berat badan menurut umur (BB/U) di bawah -2 SD. Sebaliknya, anak diklasifikasikan *Overweight* jika melebihi +2 SD, serta *Obesitas* jika lebih dari +3 SD. Asesmen ini sangat esensial karena mengungkap kondisi kesehatan anak secara keseluruhan dan mengidentifikasi risiko masalah nutrisi, mulai dari kekurangan hingga kelebihan, yang memengaruhi proses tumbuh kembang serta kesejahteraan jangka panjang. Status gizi seseorang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh ketika keduanya seimbang, status gizi tetap optimal. Selama fase pertumbuhan, kekurangan gizi pada anak-anak dapat menghambat perkembangan fisik secara keseluruhan dan memperlambat pembentukan massa otot (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 20). Terdapat interaksi timbal balik antara pola makan dan infeksi yang memengaruhi status gizi. Asupan yang tidak memadai menyebabkan penurunan berat badan, penurunan kekebalan tubuh, kerusakan lapisan mukosa, dan ketidakseimbangan gizi. Kondisi ini membuat tubuh rentan terhadap infeksi, yang pada gilirannya memicu diare, kehilangan nafsu makan, gangguan metabolik, dan penurunan nafsu makan lebih lanjut (Purnamasari, 2019).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) dalam Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang salah satunya berkaitan dengan kebiasaan sarapan pagi.

1) Asupan Gizi (Konsumsi Pangan)

Asupan gizi merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi anak. Sarapan pagi berperan penting karena menyumbang sekitar 20-25% dari kebutuhan energi harian. Anak yang tidak sarapan akan kekurangan asupan energi, protein, dan mikronutrien di pagi hari, sehingga kebutuhan gizinya tidak tercapai. Akibatnya, status gizi anak

dapat menurun karena energi yang dibutuhkan untuk belajar dan beraktivitas tidak terpenuhi.

2) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi seperti diare dan ISPA dapat menurunkan nafsu makan serta mengganggu penyerapan zat gizi. Anak yang jarang sarapan dan memiliki daya tahan tubuh rendah lebih mudah terkena infeksi. Hal ini menyebabkan penurunan berat badan dan gangguan pertumbuhan yang berdampak langsung pada status gizi.

3) Pendidikan dan Pengetahuan Gizi Orang Tua

Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi orang tua sangat menentukan kebiasaan makan anak. Orang tua yang memahami pentingnya sarapan akan membiasakan anak untuk makan pagi dengan menu bergizi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan anak terbiasa melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan rendah gizi, yang dapat mengganggu keseimbangan status gizi.

4) Pendapatan atau Kondisi Ekonomi Keluarga

Status ekonomi keluarga berpengaruh terhadap kemampuan menyediakan makanan bergizi, termasuk untuk sarapan pagi. Keluarga dengan pendapatan rendah sering kali hanya mampu menyediakan sarapan sederhana dengan nilai gizi yang rendah, yang dapat berpengaruh terhadap asupan harian anak dan menurunkan status gizinya.

5) Pola Asuh dan Praktik Pemberian Makan

Pola asuh gizi yang baik berperan penting dalam menjaga status gizi anak. Orang tua yang membiasakan anak sarapan sejak dini membantu membentuk kebiasaan makan teratur. Anak yang selalu sarapan memiliki pola konsumsi energi yang lebih stabil dan cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan anak yang tidak dibiasakan sarapan.

6) Lingkungan dan Sanitasi

kondisi sanitasi yang buruk dan lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan infeksi berulang sehingga menghambat penyerapan gizi. Anak yang tidak sarapan cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih lemah, sehingga lebih mudah sakit dan mengalami gangguan gizi.

7) Ketahanan dan Akses Pangan Rumah Tangga

Ketahanan pangan keluarga memengaruhi ketersediaan bahan makanan bergizi untuk dikonsumsi setiap hari, termasuk saat sarapan. Rumah tangga yang tidak memiliki akses terhadap bahan pangan bergizi berisiko tinggi memiliki anak dengan status gizi kurang.

8) Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Anak

Anak usia sekolah memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi sehingga memerlukan energi cukup setiap hari. Sarapan membantu memenuhi kebutuhan energi tersebut. Anak yang tidak sarapan sering merasa lemas dan tidak fokus di sekolah, serta lebih berisiko mengalami gizi kurang.

c. Klasifikasi Status Gizi

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 tahun 2020 menetapkan standar antropometri penilaian status gizi anak dan remaja yang diadopsi dari standar (World Health Organization, 2024) untuk anak usia 5-18 tahun disajikan pada tabel 2.1. berikut.

Tabel 2.1.
Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Antropometri

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Zscore)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	Gizi buruk (<i>severly thinnes</i>)	< -3 SD
Anak Umur 5-18 Tahun	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 (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan energi harian bagi anak usia sekolah berkisar antara 1.650 hingga 2.000 kkal. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) menyatakan bahwa rekomendasi AKG ini disesuaikan dengan patokan berat badan, kelompok usia, jenis kelamin, serta tingkat aktivitas fisik individu (AKG, 2019). Pemberian nutrisi yang tepat pada anak sekolah dapat mendukung peningkatan kesehatan secara keseluruhan, sehingga imunitas tubuh mereka lebih kuat dan rentan terhadap penyakit berkurang. Tantangan utama di fase ini adalah memantau asupan makanan atau camilan anak, baik di lingkungan sekolah maupun sekitar rumah, mengingat anak-anak mulai banyak berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Pada masa pertumbuhan yang cepat ini, anak usia sekolah memerlukan suplemen energi, protein, kalsium, fluorida, serta zat besi, seiring dengan peningkatan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk membimbing anak agar terbiasa makan tiga kali sehari dengan hidangan bernutrisi tinggi, mencakup sarapan, makan siang, dan makan malam (Kemenkes RI, 2019). Rincian AKG untuk anak berusia 6-12 tahun sesuai AKG 2019 tersedia 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	250	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)

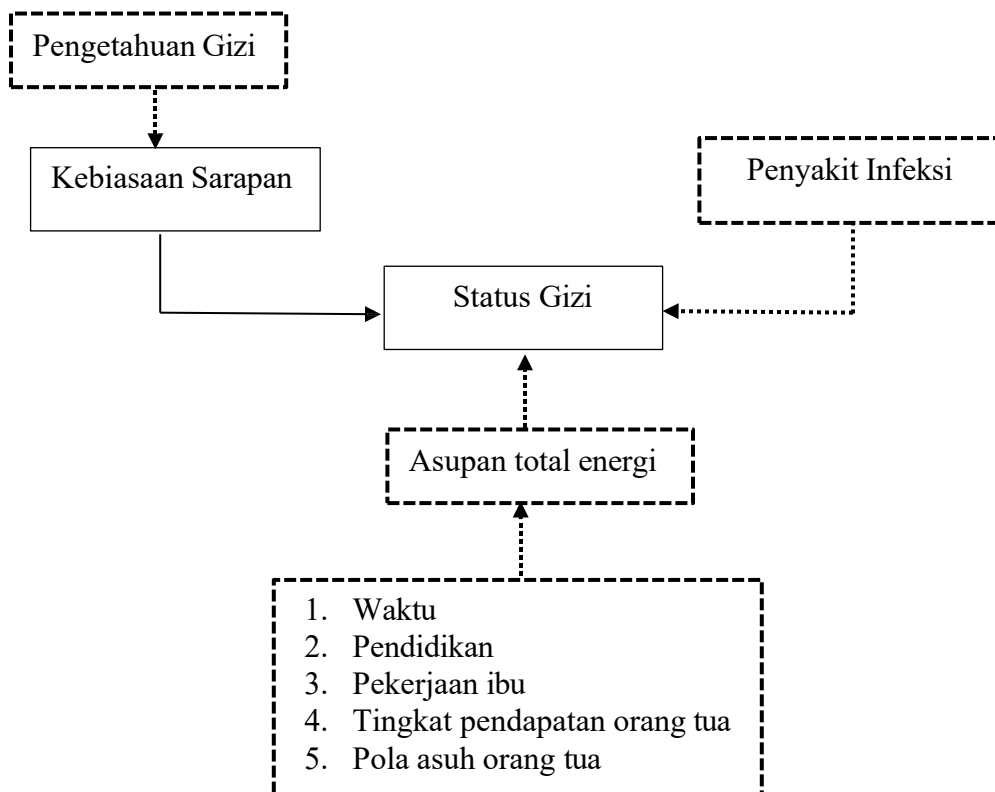
d. Penilaian Status Gizi

Penentuan status gizi adalah metode penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (Khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Dalam penelitian ini status gizi responden digunakan pengukuran antropometri dengan indeks BB/U, TB/U, dan IMT/U (Supariasa, 2019).

Antropometri artinya ukuran tubuh manusia ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh di berbagai umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporis jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, 2019). Parameter dan indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak umur 5-18 tahun Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Indeks Massa Tubuh adalah angka yang berhubungan dengan berat badan menurut tinggi badan.

B. Kerangka Teori

Kerangka Teori adalah kerangka yang merujuk pada ilustrasi visual atau diagram yang menggambarkan hubungan logis antara variabel-variabel penelitian yang akan diuji. Menurut Polit & Beck, 2021, Kerangka Teori didefinisikan sebagai “model konseptual” yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya untuk menjelaskan pola hubungan antara variabel.



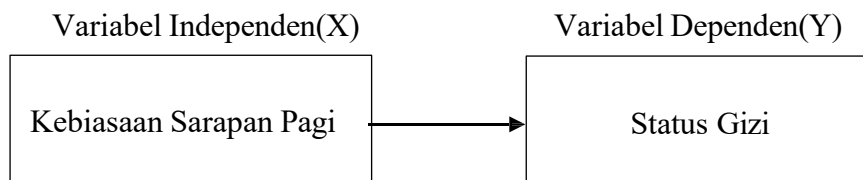
Bagan 2.3. Kerangka Teori

Keterangan :

- : Hubungan yang dianalisis
- .-.-→ : Hubungan yang tidak dianalisis
- : Variabel yang diteliti
- (putus-putus) : Variabel yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah bagan yang dibuat peneliti untuk memperjelas hubungan antar variabel dalam penelitian. Kerangka ini menunjukkan keterkaitan antar konsep yang akan diukur atau diamati dalam penelitian (Anggreni, 2022). Penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu yang memengaruhi atau diduga menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain, dan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen. Tujuannya yaitu untuk melihat apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah kelas 5 Sekolah Dasar 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.



Bagan 2.4. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. H₀ (Hipotesis Nol):

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

2. H₁ (Hipotesis Alternatif):

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah Teknik yang digunakan peneliti untuk menyusun studi dan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan pertanyaan peneliti (Nursalam, 2020). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan survei analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada waktu yang sama dengan tujuan untuk menggambarkan status fenomena atau hubungan pada titik waktu tertentu (Nursalam, 2020). Desain ini bertujuan untuk melihat Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

B. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional (Nursalam. 2020).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1.	Karakteristik Responden :	Lama waktu hidup responden sejak dilahirkan hingga saat penelitian dilakukan, yang dinyatakan dalam satuan tahun. Dalam penelitian ini, usia digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden sebagai anak usia sekolah dasar kelas 5. Nursalam. (2020).	Lembar identitas responden	Usia diperoleh dari data identitas responden berdasarkan tahun kelahiran yang tercatat, kemudian dihitung dalam satuan tahun.	Hasilnya dikategorikan sebagai berikut : 1. 10 tahun 2. 11 tahun 3. 12 tahun	Rasio
	a. Umur					
	b. Jenis Kelamin	Perbedaan biologis responden yang ditentukan sejak lahir dan digunakan untuk mengelompokkan responden ke dalam kelompok laki-laki dan perempuan sebagai karakteristik dasar penelitian. Nursalam. (2020).	Lembar identitas responden	Jenis kelamin ditentukan berdasarkan data identitas responden yang tercatat pada lembar identitas.	Hasilnya dikategorikan sebagai berikut : 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Independen : Kebiasaan Sarapan Pagi	Aktivitas makan yang dilakukan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas harian diamati dalam hal frekuensi, jumlah asupan, dan jenis makanan yang umumnya dikonsumsi.	Kuesioner yang dibagi menjadi 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban a=3, b=2, c=1	Cara ukur dilakukan dengan menggunakan skala likert dan pilihan jawaban dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 18 dan terendah 6. Skor kebiasaan sarapan pagi didapatkan dengan rumus : $P = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$ $P = \frac{18-6}{3} = 4$	Skor total dikategorikan menjadi : 1. Baik : skor 14-18 2. Cukup : skor 10-13 3. Kurang : skor 6-9	Ordinal

3.	Dependen : Status Gizi	Status gizi adalah kondisi yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan gizi, dan dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang.	Lembar Observasi Pengukuran Antropometri	Cara ukur dilakukan melalui pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO 2024 dan Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak menggunakan Aplikasi WHO Anthroplus.	Hasilnya dikategorikan sebagai berikut : 1. Gizi buruk: < -3 SD 2. Gizi kurang: - 3 SD sampai < - 2 SD 3. Gizi normal: - 2 SD sampai +1 SD 4. Gizi lebih: +1 SD sampai +2 SD 5. Obesitas: > +2 SD	Ordinal
----	---------------------------	---	--	--	--	---------

Sumber : Hanim (2022); Kemenkes RI (2020)

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau bahan penelitian yang akan diteliti, yang di hitung secara kuantitatif dengan karakteristik yang telah di tentukan. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa kelas 5A dan 5B di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda dengan total keseluruhan siswa kelas A dan B 53 siswa.

2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total Sampling. Total Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil, yaitu hanya 53 siswa kelas 5A dan 5B di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda. Menurut Etikan (2019), total sampling tepat digunakan ketika populasi relatif kecil (kurang dari 100) agar penelitian memperoleh hasil yang lebih akurat dan representatif. Dengan menggunakan total sampling, penelitian ini diharapkan mampu memberikan hubungan mengenai sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah kelas 5.

Peneliti menetapkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi pada responden sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa/i yang terdaftar sebagai peserta didik aktif di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang pada tahun ajaran 2024-2025
- 2) Siswa/i yang hadir saat penelitian dilaksanakan
- 3) Siswa/i yang bersedia menjadi responden, dengan menyertakan persetujuan responden (*informed consent*)

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa/i yang mengundurkan diri ditengah penelitian
- 2) Siswa/i yang sedang sakit dan tidak hadir pada saat penelitian
- 3) Siswa/i yang memiliki keterbatasan fisik atau kondisi disabilitas yang dapat memengaruhi proses pengukuran status gizi

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu untuk penyusunan penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025-Januari 2026.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda. Pemilihan tempat berdasarkan tujuan penelitian dan belum pernah dilakukan penelitian di sekolah tersebut.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner kepada responden yang sudah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilaksanakan secara langsung di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda dengan tahapan sebagai berikut :

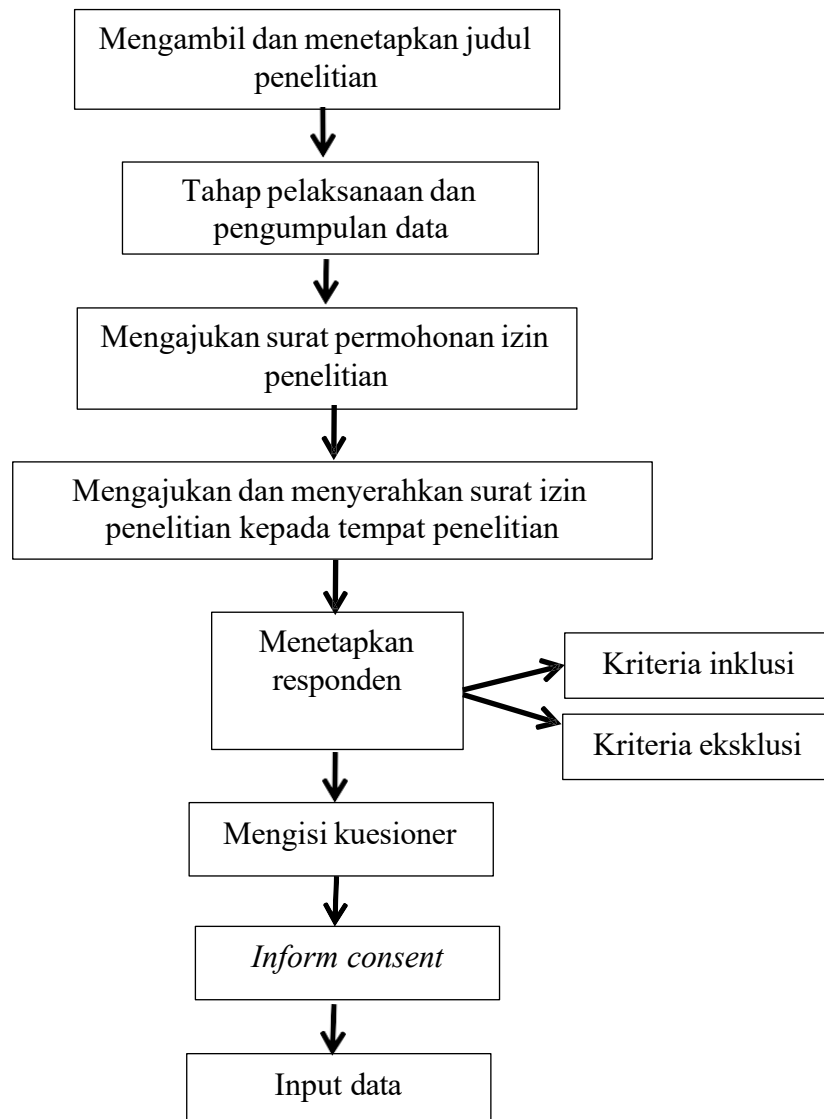
a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti menyusun proposal yang telah disetujui oleh kedua pembimbing dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.
- 2) Peneliti mengajukan permohonan *Ethical Clearance* ke Komite Etik Penelitian STIKES Dirgahayu Samarinda untuk memastikan bahwa penelitian ini layak dan sesuai dengan prinsip etika penelitian.
- 3) Peneliti meminta izin kepada dosen pembimbing untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.
- 4) Setelah peneliti memperoleh surat permohonan izin penelitian dari pihak Prodi S1 Keperawatan kemudian peneliti mengajukan surat tersebut kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang untuk mengurus izin penelitian.
- 5) Peneliti menerima balasan surat izin untuk melakukan penelitian dan menentukan jumlah responden sesuai dengan kriteria yang di tentukan.

- 6) Peneliti Menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.
 - 7) Peneliti menyiapkan asisten penelitian yang akan mendampingi nya selama proses pengambilan data di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Samarinda.
 - 8) Asisten penelitian yang dipilih untuk membantu peneliti selama proses pengumpulan data di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda, yaitu harus memenuhi kriteria sebagai berikut :
 - a) Mahasiswa S1 keperawatan tingkat 4 di STIKES Dirgahayu Samarinda, yang bersedia dan mau membantu menjadi asisten dalam penelitian ini.
 - b) Yang memiliki persepsi dan pemikiran yang sama dengan peneliti.
 - c) Harus memahami secara menyeluruh mengenai isi, tujuan, dan prosedur pada penelitian ini.
 - d) Harus menguasai instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti
 - e) Yang bersedia mengikuti pengarahan (pre) mengenai tujuan dan manfaat penelitian, prosedur pengambilan data, cara pengisian dan pemeriksaan kuesioner, serta etika yang digunakan dalam penelitian ini dan mengikuti evaluasi (post) untuk memastikan asisten telah memahami seluruh prosedur dengan baik.
- b. Tahap pelaksanaan pengumpulan data
- 1) Peneliti datang ke Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda, pada bulan Oktober 2025 untuk memberikan surat izin untuk melakukan penelitian kepada pihak sekolah, dan membuat janji untuk datang kembali melakukan penelitian pada bulan November 2025-Januari 2026.
 - 2) Setelah diberikan izin oleh pihak sekolah untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda, peneliti mulai mewawancarai guru kesiswaan dan guru penanggung jawab UKS untuk mendapatkan data awal sebagai studi pendahuluan.

- 3) Pelaksanaan pengumpulan data penelitian dilakukan pada 10 Desember 2025. Pada tahap ini, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
 - 4) Selanjutnya peneliti memperoleh persetujuan melalui keikutsertaan penelitian ini. Kemudian peneliti meminta responden diminta untuk mengisi dan menandatangani informed consent untuk melengkapi data penelitian.
 - 5) Kemudian peneliti membagikan kuesioner kepada responden untuk menjawab pertanyaan dengan jujur sesuai dengan keadaan yang dirasakan saat ini, sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
 - 6) Jika responden tidak memahami pertanyaan yang diajukan peneliti. Maka peneliti akan membacakan pertanyaan yang terdapat di kuesioner tersebut.
 - 7) Kemudian peneliti melakukan pengukuran IMT dengan timbangan digital untuk mengukur berat badan dengan ketelitian 0,1 kg dan *Microtoice* untuk mengukur Tinggi Badan dengan ketelitian 0,1 cm.
 - 8) Peneliti juga menyiapkan Alat tulis berupa kertas dan pulpen untuk mencatat informasi yang diperoleh.
 - 9) Selanjutnya data yang sudah terkumpul kemudian bisa di cek kembali kelengkapan dan dapat di analisis oleh peneliti.
- c. Tahap akhir
- 1) Peneliti melakukan tabulasi data
 - 2) Kemudian melakukan pengelolaan data

3.2 Skema alur penelitian



2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik.

a. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Kuesioner kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner penelitian, Angraini (2020). Dalam bentuk *multiple choice* dengan pilihan jawaban a=3, b=2, dan c=1, dan terdiri dari 6 pertanyaan 6 indikator : Frekuensi sarapan pagi (1), pelaksanaan sarapan (2), waktu sarapan (3), ketersediaan sarapan (4), pemilihan makanan (5), keragaman makanan (6). Yang diukur dengan

menggunakan skala likert dan pilihan jawaban yaitu : a=3, b=2, dan c=1 dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 18 dan terendah 6. Skor kebiasaan sarapan pagi didapatkan dengan rumus sebagai berikut :

Rumus : Kebiasaan sarapan pagi

$$P = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{18-6}{3}$$
$$= 4$$

Berdasarkan rumus tersebut kebiasaan sarapan pagi dibagi menjadi 3 skor yaitu:

1. Baik (14-18)
2. Cukup (10-13)
3. Kurang (6-9)

Data yang dikumpulkan meliputi:

1. Data Primer : Data identitas siswa diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, data berat badan diperoleh melalui penimbangan, dan data tinggi badan diperoleh melalui pengukuran langsung.
2. Data Sekunder : Jumlah siswa menurut kelas yang masih aktif di sekolah.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Uji Validitas adalah sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang sesuai dengan konsep yang diteliti. Instrumen ini telah melalui uji validitas pada penelitian Hanim (2022), dengan hasil nilai r hitung berkisar antara 0,45–0,71, sedangkan r tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5%. Karena seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item kuesioner dinyatakan valid.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama. Untuk mengetahui reliabilitas kuesioner. Peneliti (Trisianti, 2024) melaporkan reliabilitas instrumen dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,71, sedangkan (Hadjo et al., 2025) menunjukkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,734 (> 0,6). Berdasarkan hasil tersebut, kuesioner ini dinyatakan reliabel, sehingga dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang karena telah menggunakan instrumen yang terstandarisasi dan telah terbukti valid dan reliabel pada penelitian sebelumnya.

F. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah aturan yang harus dipatuhi peneliti selama melakukan penelitian. Aturan ini menjadi panduan agar peneliti bersikap baik dan benar mulai dari saat merancang penelitian, mengumpulkan data (misalnya lewat wawancara, kuesioner, atau observasi), menulis laporan, sampai menyampaikan hasil penelitian (Yumesri et al., 2024). Dalam penelitian ini, peneliti memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian agar hak responden tetap terlindungi, yaitu :

1. *Beneficence*

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberi manfaat, bukan merugikan responden. Artinya, penelitian tidak boleh membuat responden merasa sakit, tertekan, atau dirugikan. Sebaliknya, penelitian ini diharapkan bisa memberi keuntungan, misalnya menambah pengetahuan bagi responden, membantu sekolah dalam menjaga kesehatan siswa.

2. Bebas dari eksploitasi

Bebas dari eksploitasi berarti peneliti tidak boleh memanfaatkan responden dalam penelitian secara berlebihan atau merugikan mereka. Melainkan peneliti harus memperlakukan responden dengan adil, menghormati hak, martabat, dan

keamanan mereka, serta semua bentuk keterlibatan dari responden dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela, sehingga tidak ada pihak yang merasa tertekan atau dirugikan demi kepentingan penelitian.

3. Bebas dari risiko

Peneliti harus memastikan bahwa semua responden tidak akan mengalami masalah atau bahaya, baik fisik, psikologis, maupun sosial selama mengikuti penelitian. Segala prosedur penelitian harus dirancang seaman mungkin sehingga tidak menimbulkan kerugian atau dampak negatif bagi responden.

4. *Respect human dignity*

Prinsip etika penelitian ini berarti peneliti harus menghormati hak asasi dan martabat responden dengan memperlakukan mereka secara adil, manusiawi, serta bebas dari diskriminasi selama proses penelitian.

5. *Right to self determination*

Prinsip etika *right to self determination* dalam penelitian ini artinya, responden memiliki kebebasan penuh dalam memutuskan untuk ikut atau tidak dalam penelitian. Keikutsertaan responden dalam penelitian harus bersifat sukarela dan tanpa tekanan atau paksaan dari peneliti.

6. *Right to full disclosure*

Right to full disclosure, artinya setiap responden berhak mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko dari penelitian ini. Dengan adanya *inforansi* yang jelas tersebut, maka responden dapat menentukan sikap dan keputusan secara sadar sebelum memutuskan untuk ikut serta dalam penelitian.

7. *Justice*

Dalam penelitian ini, semua responden diperlakukan sama tanpa membedakan jenis kelamin, usia, atau latar belakang lainnya. Setiap remaja yang memenuhi syarat berhak ikut serta menjadi responden. Hasil penelitian juga digunakan untuk kepentingan bersama, bukan hanya untuk kelompok tertentu saja.

8. *Informed consent*

Informed consent dalam penelitian adalah bentuk persetujuan yang diberikan responden setelah mendapatkan penjelasan yang lengkap mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak dan kewajiban mereka selama mengikuti penelitian. *Informed consent* dibuat untuk melindungi responden dan peneliti. Responden juga dijamin haknya, termasuk kerahasiaan data pribadi serta kebebasan untuk berhenti kapan saja tanpa paksaan. Bagi peneliti, *informed consent* penting untuk menjaga etika penelitian dan menunjukkan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang benar (Sidi, 2021).

9. *Anonymity*

Dalam penelitian ini identitas responden tidak akan dicantumkan secara lengkap dalam kuesioner maupun laporan hasil penelitian. Setiap responden hanya diminta untuk mengisi inisial nama saja untuk keperluan pencatatan data. Inisial tersebut tidak akan disebar dan hanya digunakan oleh peneliti untuk menjaga keteraturan data.

10. *Confidentiality*

Semua informasi yang diberikan responden akan dijaga kerahasiaannya. Data yang terkumpul hanya dipakai untuk penelitian ini saja, tidak akan dibagikan kepada orang lain. Hasil penelitian nantinya ditampilkan dalam bentuk rangkuman atau angka keseluruhan, tanpa menyebutkan nama atau identitas pribadi responden.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data menggunakan Microsoft Excel 2019, WHO (World Health Organization) AnthroPlus, dan SPSS Versi 25.0. Pengolahan status gizi responden menggunakan aplikasi World Health Organization (WHO) Anthro Plus untuk anak yang berusia 5-18 tahun berdasarkan IMT/U. Setelah angket dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing adalah memeriksa kembali semua data yang telah peneliti kumpulkan melalui pembagian kuesioner dengan tujuan mengecek kembali apakah hasilnya sudah sesuai dengan rencana atau tujuan yang hendak

peneliti capai apabila ada beberapa kuesioner yang belum diisi atau pengisian tidak sesuai dengan petunjuk sebaiknya diperbaiki dengan jalan meminta mengisi kembali kuesioner yang masih kosong ke responden semula.

2. *Coding*

Coding adalah tahap dimana peneliti memberi kode pada setiap kategori yang ada dalam setiap variabel

a. Berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan sarapan pagi

Kategori Kebiasaan Sarapan :

- 1) Baik (skor 14-18) 3
- 2) Cukup (skor 10-13) 2
- 3) Kurang (skor 6-9) 1

b. Berdasarkan hasil perhitungan IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur)

sesuai standar WHO (2024) dan Permenkes No. 2 Tahun 2020. Kategori

Status Gizi :

- 1) Obesitas ($> +2$ SD) 5
- 2) Gizi lebih ($+1$ SD – $+2$ SD) 4
- 3) Gizi normal (-2 SD – $+1$ SD) 3
- 4) Gizi kurang (-3 SD – < -2 S) 2
- 5) Gizi buruk (< -3 SD) 1

3. *Skoring*

Skoring adalah melakukan penilaian untuk jawaban dari responden untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.

4. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data ke dalam satu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang (Nursalam, 2020).

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis secara univariat meliputi karakteristik responden, status gizi, dan kebiasaan sarapan pagi. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Status gizi responden ditentukan berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang kemudian diklasifikasikan sesuai dengan standar yang berlaku, dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Kebiasaan sarapan pagi dianalisis berdasarkan enam indikator, yaitu frekuensi sarapan, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan, dan keragaman makanan. Setiap indikator dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden, status gizi, serta kebiasaan sarapan pagi responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu status gizi sebagai variabel independen dan kebiasaan sarapan pagi sebagai variabel dependen. Analisis bivariat dilakukan terhadap masing-masing indikator kebiasaan sarapan pagi, yaitu indikator 1 sampai dengan indikator 6. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $\alpha = 0,05$. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji Fisher's Exact Test adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai $p\text{-value} \leq 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi.
- b. Jika nilai $p\text{-value} \geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi.

Hasil analisis bivariat disajikan dalam bentuk tabel silang (*cross tabulation*) antara status gizi dan indikator kebiasaan sarapan pagi, disertai dengan nilai $p\text{-value}$ untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan yang bermakna secara statistik.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian beserta analisis data. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Data dalam penelitian ini terdiri data hasil analisis univariat dan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Data hasil analisis univariat penelitian terdiri dari usia, jenis kelamin, kebiasaan sarapan pagi, dan status gizi. Sementara itu, hasil analisis bivariat mencakup hubungan yang ingin dilihat dari kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang, yang berlokasi di Jl. Banggeris Gang VI, Kelurahan Sungai Kunjang, Kecamatan Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. SD Negeri 019 Sungai Kunjang merupakan sekolah dasar negeri yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kota Samarinda dan menyelenggarakan pendidikan dasar bagi masyarakat di wilayah Sungai Kunjang dan sekitarnya. SD Negeri 019 Sungai Kunjang didirikan sebagai bentuk upaya pemerintah dalam pemerataan akses pendidikan dasar bagi masyarakat. Sejak berdirinya, sekolah ini terus mengalami perkembangan baik dari segi jumlah peserta didik, tenaga pendidik, maupun sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. Sekolah ini berkomitmen untuk memberikan layanan pendidikan yang bermutu serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan kondusif bagi peserta didik. Secara umum, visi SD Negeri 019 Sungai Kunjang adalah terwujudnya peserta didik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, cerdas, terampil, serta mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman. Untuk mewujudkan visi tersebut, sekolah menetapkan misi antara lain: menanamkan nilai-nilai

keimanan dan ketakwaan dalam kegiatan pembelajaran, meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang aktif, kreatif, dan inovatif, mengembangkan potensi akademik dan nonakademik peserta didik, serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan berkarakter.

Berdasarkan data terbaru, SD Negeri 019 Sungai Kunjang didukung oleh 18 orang guru yang kompeten sesuai dengan bidangnya masing-masing. Jumlah seluruh peserta didik adalah 347 siswa, yang terdiri dari 183 siswa laki-laki dan 164 siswa perempuan, dengan jumlah rombongan belajar sebanyak 13 rombel. Kegiatan pembelajaran di sekolah ini dilaksanakan dengan menerapkan Kurikulum Merdeka dan sistem pembelajaran double shift. Fasilitas yang dimiliki sekolah tergolong cukup memadai untuk mendukung proses belajar mengajar, antara lain ruang kelas, perpustakaan, ruang guru, ruang tata usaha, UKS, mushola, toilet, serta sarana pendukung lainnya. Dengan kondisi tersebut, SD Negeri 019 Sungai Kunjang dinilai layak dan relevan sebagai lokasi pelaksanaan penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5A dan 5B yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah total responden sebanyak 53 siswa.

2. Proses Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan jadwal penelitian yang telah ditetapkan. Tahap awal dimulai dengan penyusunan proposal penelitian yang mencakup perumusan masalah, penentuan tujuan penelitian, penyusunan tinjauan pustaka, serta perencanaan metodologi penelitian. Proposal penelitian kemudian dikonsultasikan dan direvisi berdasarkan masukan dosen pembimbing hingga dinyatakan layak untuk diajukan pada seminar proposal. Setelah proposal disetujui, peneliti mengurus perizinan penelitian kepada institusi pendidikan pada tanggal 30 September 2025 dan mengantar surat ijin tersebut pada pihak sekolah tempat penelitian dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2025. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2025 untuk memperoleh gambaran awal mengenai kebiasaan sarapan pagi dan kondisi status gizi siswa.

Setelah itu, peneliti mengikuti pelaksanaan Seminar proposal pada tanggal 15 Oktober 2025 dan mengerjakan revisi lalu mengkonsulkan pada dosen pembimbing dan telah memenuhi persyaratan untuk diujikan di setujui pada tanggal 5 November 2025 setelah itu, peneliti melaksanakan pengumpulan data utama sesuai jadwal penelitian pada tanggal 10 Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan pagi oleh responden serta pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Selama proses pengambilan data, peneliti memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan kenyamanan dan keamanan siswa selama penelitian berlangsung.

Tahap akhir penelitian meliputi pengolahan dan analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disusun dalam bentuk laporan hasil penelitian yang sistematis, mencakup penyajian hasil, pembahasan, kesimpulan, dan rekomendasi. Penyusunan laporan hasil penelitian dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban ilmiah atas pelaksanaan penelitian serta sebagai sumber informasi yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak usia sekolah.

B. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian yang meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 5 A dan 5 B Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang.

1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas 5 A dan 5 B

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	23	43.4
Laki-Laki	30	56.6
Umur (tahun)		
10	14	26.4
11	33	62.3
12	6	11.3
Total	53	100.0

Sumber, data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 A dan 5 B Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang dengan jumlah responden sebanyak 53 orang. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 30 orang (56,6%), sedangkan responden perempuan berjumlah 23 orang (43,4%). Distribusi usia responden memperlihatkan bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 33 orang (62,3%), diikuti usia 10 tahun sebanyak 14 orang (26,4%), dan usia 12 tahun sebanyak 6 orang (11,3%). Dengan demikian, sebagian besar responden berada pada rentang usia pertengahan sekolah dasar.

2) Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan dilihat dalam beberapa kategori yaitu frekuensi sarapan, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan dan keragaman makanan.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi

Kategori	n	%
Baik (14-18)	24	45,3
Cukup (10-13)	13	24,5
Kurang (6-9)	16	30,2
Total	53	100,0

Sumber, data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa hasil analisis kebiasaan sarapan pagi responden sebagian besar berada pada kategori baik (45,3%), namun proporsi tersebut belum mendominasi seluruh responden. Masih terdapat 30,2% responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang

3) Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang dinilai melalui indikator antropometri sesuai standar *World Health Organization* (WHO).

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Buruk (Sangat Kurus)	4	7.5
Gizi Kurang (Kurus)	5	9.4
Gizi Normal	30	56.6
Gizi Lebih (Gemuk)	6	11.3
Obesitas	8	15.1
Total	53	100.0

Sumber, data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa hasil analisis univariat, sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 30 siswa (56,6%), yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memperoleh asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun

demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi tidak normal, yaitu gizi kurang dan gizi buruk sebanyak 9 siswa (16,9%) serta gizi lebih dan obesitas sebanyak 14 siswa (26,4%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 5 A dan 5 B Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang. Uji statistik yang digunakan adalah uji Fisher's Exact Test, karena data berskala kategorik. Dalam penelitian ini, status gizi dikelompokkan menjadi beberapa kategori, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas.

Tabel 4.4 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi Normal		Status Gizi Tidak Normal		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
	Baik	18	66,7	9	33,3	27	
Kurang	12	46,2	14	53,8	26	100	
Total	30	56,6	23	43,4	53	100	

Sumber, data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 18 orang (66,7%), sedangkan pada siswa dengan kebiasaan sarapan kurang lebih banyak ditemukan status gizi tidak normal yaitu sebanyak 14 orang (53,8%). Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $p = 0,684$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa kelas 5. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

2. Pembahasan

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1, sebagian besar responden berada pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 33 siswa (62,3%),

diikuti usia 10 tahun sebanyak 14 siswa (26,4%) dan usia 12 tahun sebanyak 6 siswa (11,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase anak usia sekolah kelas tinggi (9–12 tahun).

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 11 tahun, yang termasuk dalam kategori anak usia sekolah kelas tinggi (9–12 tahun). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Noviyanti dan Kusudaryati (2022) yang melibatkan siswa sekolah dasar berusia 9–12 tahun, di mana sebagian besar responden juga berada pada rentang usia tersebut. Penelitian lain oleh Priyantini et al. (2021) pada siswa sekolah dasar usia 10–12 tahun menunjukkan bahwa kelompok usia ini merupakan fase aktif pertumbuhan dan pembelajaran, sehingga sering dijadikan sasaran penelitian terkait kebiasaan makan dan status gizi. Kesamaan rentang usia responden tersebut menunjukkan bahwa karakteristik umur dalam penelitian ini relevan dan sebanding dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan perbandingan dengan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa anak usia 9–12 tahun merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan kebiasaan makan, termasuk kebiasaan sarapan pagi. Pada rentang usia ini, anak mulai memiliki aktivitas belajar yang lebih padat dan cenderung kurang memperhatikan pola makan, sehingga kebiasaan sarapan dapat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan status gizinya. Oleh karena itu, meskipun umur bukan satu-satunya faktor penentu, usia anak dalam rentang tersebut tetap memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sarapan dan kondisi status gizi anak usia sekolah.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu 30 siswa (56,6%) dan perempuan sebanyak 23 siswa (43,4%). Perbedaan distribusi jenis kelamin ini menggambarkan karakteristik populasi siswa kelas 5 di SD Negeri 019 Sungai Kunjang. Penelitian lain oleh Sari dan Putri (2023) pada anak usia

sekolah dasar melaporkan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang, namun tetap didominasi oleh siswa laki-laki. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan proporsi jenis kelamin pada penelitian ini masih berada dalam batas wajar dan mencerminkan kondisi populasi siswa sekolah dasar pada umumnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kebiasaan sarapan anak usia sekolah. Anak laki-laki dan perempuan memiliki kebiasaan makan yang berbeda, sehingga berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan energi harian. Namun, perbedaan status gizi antara laki-laki dan perempuan tidak selalu bersifat signifikan, karena status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan sehari-hari dan dari lingkungan keluarga. Dengan demikian, jenis kelamin dapat berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi anak usia sekolah.

c. Kebiasaan sarapan pagi

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi responden berada pada kategori bervariasi, yaitu baik (45,3%), cukup (24,5%), dan kurang (30,2%). Meskipun masih terdapat siswa dengan kebiasaan sarapan yang kurang, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 5 telah memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar memiliki kebiasaan sarapan pada kategori baik, terutama dari aspek frekuensi sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Secara teori, sarapan pagi memiliki peran penting bagi anak usia sekolah, khususnya pada rentang usia 6–12 tahun, karena pada usia tersebut anak berada pada masa pertumbuhan dan aktivitas belajar yang tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), sarapan pagi berkontribusi dalam pemenuhan energi awal sekitar 15–30% dari kebutuhan energi harian anak, yang diperlukan untuk mendukung konsentrasi, daya ingat, serta aktivitas fisik di sekolah. Sejalan

dengan itu, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kebiasaan sarapan yang teratur pada anak usia sekolah berperan dalam menjaga keseimbangan asupan gizi, mendukung pertumbuhan optimal, serta mencegah terjadinya masalah gizi. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan pagi yang baik pada anak usia sekolah dasar merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan dan kemampuan belajar anak.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perbedaan kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah kelas 5 menunjukkan adanya perbedaan dalam pemenuhan kebutuhan energi harian. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan yang lebih teratur cenderung memperoleh asupan gizi yang lebih baik, sehingga dapat mendukung kondisi status gizi yang lebih baik. Sebaliknya, kebiasaan sarapan yang kurang teratur berpotensi menyebabkan asupan gizi yang tidak optimal dan dapat memengaruhi status gizi anak.

d. Status gizi

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri menggunakan indeks IMT/U, status gizi responden berada pada beberapa kategori, yaitu gizi normal, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Sebagian besar responden berada pada kategori gizi normal, namun masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), status gizi anak merupakan cerminan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Anak dengan asupan gizi yang tidak adekuat, termasuk akibat kebiasaan tidak sarapan pagi, berisiko mengalami gizi kurang. Sebaliknya, anak yang melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi makanan selingan atau jajanan tinggi energi namun rendah zat gizi, sehingga berisiko mengalami gizi lebih atau obesitas. Penelitian Lee et al. (2020) menunjukkan bahwa anak yang tidak terbiasa sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas akibat pola makan yang tidak teratur serta konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022)

menyatakan bahwa status gizi yang baik pada anak usia sekolah sangat penting karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar di sekolah. Anak dengan status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, berisiko mengalami gangguan kesehatan dan penurunan kemampuan belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa status gizi anak usia sekolah dipengaruhi oleh keseimbangan asupan gizi, termasuk kebiasaan sarapan pagi, serta memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan dan proses belajar anak.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diimpulkan bahwa status gizi anak usia sekolah kelas 5 menunjukkan adanya variasi, baik pada kategori normal maupun tidak normal. Variasi tersebut menggambarkan perbedaan dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dan pola konsumsi harian anak. Anak dengan status gizi normal cenderung memiliki asupan gizi yang lebih seimbang, sedangkan status gizi yang tidak normal dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang baik, termasuk kebiasaan sarapan pagi. Oleh karena itu, status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor.

e. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5 di SD Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda ($p\text{-value} > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi, meskipun penting bagi pemenuhan energi di pagi hari, tidak secara langsung menentukan status gizi anak usia sekolah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia dan Adriani (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan

status gizi anak sekolah dasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak yang tidak sarapan pagi masih dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizinya melalui konsumsi makanan pada waktu makan berikutnya, seperti makan siang dan makan malam. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Rahmawati et al. (2021), yang menyebutkan bahwa status gizi anak tidak hanya dipengaruhi oleh satu waktu makan tertentu, tetapi merupakan akumulasi dari asupan gizi yang diperoleh sepanjang hari. Hal ini menunjukkan bahwa peran sarapan pagi terhadap status gizi bersifat tidak tunggal, melainkan saling berkaitan dengan pola makan secara keseluruhan.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Salah satunya adalah adanya kompensasi asupan energi pada waktu makan lain. Anak yang tidak terbiasa sarapan dari rumah sering kali mengganti asupan energinya dengan membeli makanan atau jajanan di sekolah. Menurut penelitian Sari dan Handayani (2022), sebagian besar anak usia sekolah yang tidak sarapan pagi tetap mengonsumsi makanan di kantin sekolah sebelum jam pelajaran dimulai atau saat jam istirahat, sehingga kebutuhan energinya tetap terpenuhi meskipun tidak melalui sarapan dari rumah. Kondisi ini menyebabkan perbedaan kebiasaan sarapan tidak selalu tercermin dalam perbedaan status gizi. Selain itu, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sepanjang hari memiliki peran yang lebih besar dalam menentukan status gizi dibandingkan hanya kebiasaan sarapan pagi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), status gizi anak ditentukan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh yang berlangsung secara terus-menerus. Apabila asupan gizi pada makan siang, makan malam, dan makanan selingan mencukupi, maka anak tetap dapat memiliki status gizi normal meskipun tidak sarapan pagi secara rutin.

Faktor lain yang dapat memengaruhi tidak ditemukannya hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi adalah variasi kualitas

sarapan itu sendiri. Tidak semua sarapan pagi memiliki nilai gizi yang baik. Anak yang sarapan dengan makanan rendah zat gizi, seperti hanya mengonsumsi minuman manis atau makanan ringan, belum tentu memperoleh manfaat gizi yang optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat WHO (2020) yang menyatakan bahwa kualitas makanan sama pentingnya dengan frekuensi makan dalam menentukan status gizi anak. Oleh karena itu, anak yang tidak sarapan tetapi mengonsumsi makanan bergizi seimbang pada waktu makan lain dapat memiliki status gizi yang sama dengan anak yang sarapan namun dengan kualitas gizi rendah. Selain kebiasaan sarapan, status gizi anak usia sekolah juga dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik. Anak yang aktif secara fisik memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan tersebut tidak diimbangi dengan asupan yang cukup, maka dapat memengaruhi status gizinya. Sebaliknya, anak dengan aktivitas fisik rendah namun asupan energi berlebih berisiko mengalami gizi lebih atau obesitas. Menurut penelitian Putri et al. (2021), aktivitas fisik berperan dalam keseimbangan energi yang berdampak langsung pada status gizi anak sekolah dasar. Pola asuh dan peran orang tua juga merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi anak. Orang tua yang memperhatikan pola makan anak, menyediakan makanan bergizi, serta membatasi konsumsi jajanan tidak sehat cenderung memiliki anak dengan status gizi yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya pengawasan orang tua terhadap kebiasaan makan anak dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak terkontrol. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari et al. (2023) yang menyatakan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan kebiasaan makan dan status gizi anak usia sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dalam penelitian ini bukan berarti sarapan pagi tidak penting, melainkan karena status gizi anak merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan. Kebiasaan sarapan pagi merupakan

salah satu bagian dari pola makan anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, upaya perbaikan status gizi anak usia sekolah sebaiknya tidak hanya difokuskan pada kebiasaan sarapan pagi, tetapi juga pemenuhan asupan gizi seimbang sepanjang hari, pengawasan konsumsi jajanan, serta dukungan lingkungan keluarga dan sekolah.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, sehingga data variabel kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dikumpulkan pada waktu yang sama. Desain ini hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel, namun tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara pasti antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak. Kedua, pengukuran kebiasaan sarapan pagi menggunakan kuesioner dengan metode *self-report* sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam mengingat kebiasaan makan sehari-hari. Selain itu, faktor usia responden yang masih berada pada rentang anak usia sekolah dasar dapat memengaruhi kemampuan pemahaman terhadap pertanyaan serta ketepatan dalam mengingat dan melaporkan kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan, sehingga berpotensi menimbulkan bias ingatan (*recall bias*) atau bias jawaban sosial (*social desirability bias*). Ketiga, penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel independen, yaitu kebiasaan sarapan pagi, sementara faktor lain yang juga dapat memengaruhi status gizi anak seperti asupan makan harian secara keseluruhan, aktivitas fisik, penyakit infeksi, serta pola asuh orang tua tidak dianalisis secara mendalam, sehingga pengaruh faktor-faktor tersebut belum dapat dikendalikan secara optimal.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain adalah cakupan lokasi penelitian yang terbatas hanya pada satu sekolah, yaitu Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh anak usia sekolah dasar di wilayah lain dengan karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda. Keterbatasan lainnya adalah waktu pengambilan data yang relatif singkat, sehingga tidak dapat

menggambarkan perubahan kebiasaan sarapan dan status gizi anak dalam jangka panjang. Penelitian ini juga tidak mengevaluasi kualitas zat gizi dari menu sarapan secara rinci, melainkan hanya menilai kebiasaan sarapan berdasarkan frekuensi, waktu, dan jenis makanan secara umum.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 berada pada rentang usia 10–11 tahun. Responden terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang relatif seimbang, sehingga mewakili karakteristik anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda.
2. Kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah kelas 5 sebagian besar berada dalam kategori baik, namun masih terdapat siswa dengan kebiasaan sarapan pagi kategori cukup dan kurang, yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan belum dilakukan secara optimal oleh seluruh siswa.
3. Sebagian besar anak usia sekolah kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda memiliki status gizi dalam kategori normal namun ada juga yang obesitas, gemuk, kurus, dan sangat kurus.
4. Hubungan sarapan pagi dengan status gizi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

B. Saran

1. Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan memperhatikan karakteristik umur dan jenis kelamin siswa dalam penyusunan program edukasi kesehatan dan gizi agar sesuai dengan tahap perkembangan anak.
2. Orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan disarankan untuk terus meningkatkan kebiasaan sarapan pagi anak melalui edukasi gizi dengan menu sarapan yang bergizi dan seimbang.
3. Sekolah diharapkan melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala melalui kegiatan UKS, khususnya pada siswa dengan status gizi tidak normal.
4. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi anak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Angka Kecukupan Gizi (2019). Angka Kecukupan Gizi (AKG).* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Anggoro, S., et.al, (2025). *Kebiasaan Sarapan Pagi, Pendapatan Orang Tua, dan Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa.* Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 15(1), 25-34.
- Al-Faida, R. (2021). *Pentingnya Sarapan bagi Kesehatan Anak Sekolah.* Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(1), 33–40.
- Amalia, L., & Adriani, M. (2019). *Hubungan Sarapan pagi dengan status gizi Dan Prestasi Belajar anak sekolah dasar.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 16(1), 45–54.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2020). *Laporan Survei Diet Total 2020.* Jakarta Pusat: Kementerian Kesehatan RI.
- Hadjo, S., et.al, (2025). *Pengembangan Instrument Kuesioner Model Self Determinasi Pada Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama.* Jurnal Sosial Teknologi, 5(6), 1911-1917.
- Hanim, B., et.al, (2022). *Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar.* Jurnal Kebidanan Malakbi, 3(1), 28-35.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2022). *Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book: Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book.* Elsevier Health Sciences.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2023.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lugina, L. (2021). *Dampak Melewatkan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76–85.
- Masrikhiyah, R., et.al, (2020). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar*. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 2(1), 23-27.
- Mustikasari, A., et.al, (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan Memilih-Milih Makan (Picky Eater) pada Anak Prasekolah di TK Aisyiyah I Gombang Kabupaten Kebumen*. *Prosiding University Research Colloquium*, 446-453.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. F., et.al, (2021). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Purnamasari, A. (2019). *Keseimbangan Gizi dan Risiko Infeksi Pada Anak Sekolah*. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 7(2), 88–96.
- Putri, M. (2023). *Definisi dan Manfaat Sarapan Bagi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 15(2), 60–68.
- Putri, S. K. (2023). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538-1544.
- Ringgo, A. R., & Yuniastini, N. (2020). *Dampak Sarapan terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 55–63.
- Rosyidah, S. (2023). *Faktor Pendidikan dan Pekerjaan Ibu terhadap Pola Makan Anak*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 70–79.
- Salsabila, N. (2023). *Analisis Faktor Gizi Anak Berdasarkan Kerangka UNICEF*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(1), 45–55.
- Shalsabila, N. (2021). *Energi Dari Sarapan Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(1), 22–30.
- Susanti, M. M., et.al, (2024). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 4 Purwodadi*. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2).

- Syahrani, A. (2023). *Manfaat Sarapan untuk Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 44–51.
- Triana, K. Y., et.al, (2020). *Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 31-40.
- Triastanti, R. K., & Hardianti, A. (2024). *Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Tipe Chronotype pada Remaja*. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(1), 118-124.
- Marvelia, R., & Kartika, D. (2021). *Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Indonesia: Analisis Riskesdas 2021*. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 9(3), 145–154.
- Mustikowati, T., et.al, (2022). *Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri Sukawera*. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8-12.
- Natalina, D., & Hanum, N. (2024). *Frekuensi Makan Anak Sekolah Dasar dan Hubungannya dengan Status Gizi*. *Syntax Admiration Journal*, 5(1), 55–62.
- Permatasari, I. (2024). *Hubungan Antara Tingkat Pendapatan Orang tua Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *Bookchapter Anak*.
- United Nations Children's Fund. (2020). *They Stated The Number of The World's Children in 2020*. Oxford University Press.
- Warsono, H. (2022). *Sarapan Pagi dan Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 14(1), 21–30.
- Webster, N. (2020). *New World Webster Dictionary*. Webster's New World.
- World Health Organization. (2024). *Child Growth Standards: Methods And Development*. WHO.

LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
 Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
 E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
 SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 607/STIKDS-Um/XI/2025
 Lampiran : 1 (satu)
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah Dasar Negeri 019 Teluk Lerong Kota Samarinda
 Di -
 Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) tahap akademik pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 019 Teluk Lerong Kota Samarinda. Berdasarkan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin serta fasilitas yang ada kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Samarinda, 27 November 2025

Mengetahui
 Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda

Ka. Prodi S1 Keperawatan


Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
 NIK. 0614.A4.08


Ns. Rufina Hurai, M.Kep
 NIK. 0761.A4.08



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
 Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
 E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
 SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Lampiran Judul Penelitian

No	Nama Mahasiswa	Judul
1	Maria Indah Purbosari Du'a	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 019 Teluk Lerong Ulu Kota Samarinda

Samarinda, 27 November 2025

Mengetahui
 Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda

Ka. Prodi S1 Keperawatan


Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
 NIK. 0614.A4.08


Ns. Rufina Hurai, M.Kep
 NIK. 0761.A4.08

Lampiran 2

ETHICAL CLERANCE



**Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee**

**Surat Layak Etik
Research Ethics Approval**



No:005481/KEP STIKes Dirgahayu Samarinda/2025

Peneliti Utama : Maria Indah Purbosari Du'a
Principal Investigator
Peneliti Anggota : -
Member Investigator
Nama Lembaga : STIKes Dirgahayu Samarinda
Name of The Institution
Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA
Title SEKOLAH KELAS 5 DI SEKOLAH DASAR NEGERI 019 TELUK LERONG ULU KOTA SAMARINDA
THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF 5TH GRADE SCHOOL-AGE CHILDREN AT STATE PRIMARY SCHOOL 019 TELUK LERONG ULU, SAMARINDA CITY

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

27 November 2025

Chair Person

Masa berlaku:
27 November 2025 - 27 November 2026

apt. Muh. Taufiqurrahman, M.Farm.

JAWABAN IZIN PENELITIAN

SEKOLAH DASAR NEGERI 019 SUNGAI KUNJANG
Jl. Banggeris Gg VI, Kelurahan Teluk Lerong Ulu, Kecamatan Sungai Kunjang,
Kota Samarinda, Kalimantan Timur, kode pos 75127.

Email : sdn019sungaikunjang@yahoo.co.id

SURAT PERNYATAAN

Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Ketua Prodi S1 Keperawatan

STIKES Dirgahayu Samarinda

Di tempat-

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 10 Desember 2025 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswi atas nama Maria Indah Purbosari Du'a dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda".

Demikian surat balasan dari kami.

Samarinda, 16 Januari 2026

Pt. Kepala Sekolah


Abdul Mutalib, S.Pd
NIP : 196711251988071001

Lampiran 4

PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa akhir program studi Sarjana Keperawatan dari STIKES Dirgahayu Samarinda. Saya sebagai peneliti :

Nama : Maria Indah Purbosari Du'a

Nim 221114201015

Nomor telepon 081242142935

Akan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sungai Kunjang Kota Samarinda". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah kelas 5. Berikut adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini.

1. Responden akan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* terlebih dahulu, sebagai bukti persetujuan menjadi responden.
2. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang telah disiapkan peneliti.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakan pada peneliti.
4. Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bukanlah sebuah paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh sebab itu responden berhak untuk melanjutkan atau berhenti menjadi responden karena alasan tertentu dan telah berkomunikasi dengan peneliti sebelumnya.
5. Semua data responden yang terkumpul akan dirahasiakan oleh peneliti. Data responden yang disajikan hanya dalam bentuk kode-kode saja.

Samarinda, 10 Desember 2025

Peneliti



Maria Indah Purbosari Du'a

Lampiran 5

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa program studi S1 Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda :

Nama : Maria Indah Purbosari Du'a

NIM 221114201015

Judul : "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda".

Mengajukan dengan hormat kepada saudara/i untuk bersedia menjadi responden penelitian saya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Anak. Untuk itu saya mohon kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan reponden dalam penelitian ini akan saya jamin.

Samarinda, 10 Desember 2025

Peneliti



Maria Indah Purbosari Du'a

INFORMED CONSENT

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Nama : *Muhammad Azam*
Usia : *10 tahun*
Alamat : *Jl. Pangeran Antasari, Gang 5, No.60*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam penelitian ini sebagai responden dengan mengisi kuesioner yang disediakan oleh Maria Indah Purbosari Du'a sebagai peneliti dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda"

Sebelumnya saya telah diberi penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan saya telah mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan identitas, data maupun informasi yang akan saya berikan. Apabila ada pernyataan yang diajukan menimbulkan ketidaknyamanan bagi saya, peneliti akan menghentikan pada saat ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan suka rela, tanpa ada unsur paksaan dari siapapun, saya menyatakan setuju menjadi responden dalam penelitian ini.

Samarinda, 10 Desember 2025

Peneliti

Responden



Maria Indah Purbosari Du'a



Muhammad Azam

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

No.	Kegiatan Penelitian	September 2025				Oktober 2025				November 2025				Desember 2025				Januari 2026				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Pengajuan Judul Skripsi																					
2.	Penyusunan dan Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III																					
3.	Mengajukan Permohonan Seminar Proposal																					
4.	Seminar Proposal																					
5.	Mengajukan Surat Ijin Etik Penelitian																					
6.	Persiapan Penelitian																					
7.	Pelaksanaan Penelitian																					
8.	Pengolahan Data Penelitian																					
9.	Penyusunan Laporan Skripsi																					
10.	Sidang Laporan Skripsi																					

INSTRUMEN PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

KEBIASAAN SARAPAN PAGI (PADA PUKUL 06.00-09.00)

Kuesioner kebiasaan sarapan pagi ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan hubungannya dengan status gizi. Data yang diperoleh akan membantu mengetahui pentingnya sarapan pagi dalam menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas belajar.

Petunjuk : Isilah kuesioner ini dengan melingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan kebiasaan anda sehari-hari. Jawaban anda bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Tanggal lahir :

Usia : tahun.....bulan

B. Pertanyaan

1. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari?
 - a. Ya, selalu dilakukan (7 kali dalam seminggu)
 - b. Sering (4-6 kali dalam seminggu)
 - c. Jarang dilakukan (1-3 kali dalam seminggu), alasannya.....
2. Pada saat kapan kamu sarapan?
 - a. Saat pagi hari
 - b. Saat mau pergi sekolah
 - c. Saat lapar pagi hari
3. Pada pukul berapa biasanya Anda sarapan?
 - a. Jam 06.00-09.00 pagi
 - b. Saat istirahat sekolah
 - c. Tidak menentu
4. Apakah sarapan pagi kamu selalu tersedia?

- a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah, alasannya.....
5. Sarapan pagi yang kamu konsumsi berupa?
- a. Makanan lengkap : nasi, sayur, lauk, pauk
 - b. Makanan tidak lengkap :
 - c. Hanya minuman, sebutkan.....
6. Apakah jenis sarapan pagi yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?
- a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak

HASIL KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN PAGI

KUESIONER PENELITIAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI (PADA PUKUL 06.00-09.00)

Kuesioner kebiasaan sarapan pagi ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan hubungannya dengan status gizi. Data yang diperoleh akan membantu mengetahui pentingnya sarapan pagi dalam menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas belajar.

Petunjuk : Isilah kuesioner ini dengan melingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan kebiasaan anda sehari-hari. Jawaban anda bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Responden

Nama : A. F
Kelas : VB / 5B
Jenis Kelamin : (Laki-Laki) Perempuan
Tanggal lahir : 27 Dec 2014
Usia : 10 tahun 7 bulan

B. Pertanyaan

1. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari?
 - a. Ya, selalu dilakukan (7 kali dalam seminggu)
 - b. Sering (4-6 kali dalam seminggu)
 - Jarang dilakukan (1-3 kali dalam seminggu), alasannya karena jika sarapan saya akan merasakan mual dan sakit perut
2. Pada saat kapan kamu sarapan?
 - a. Saat pagi hari
 - b. Saat mau pergi sekolah
 - Saat lapar pagi hari
3. Pada pukul berapa biasanya Anda sarapan?
 - a. Jam 06.00-09.00 pagi
 - b. Saat istirahat sekolah
 - Tidak menentu
4. Apakah sarapan pagi kamu selalu tersedia?
 - a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang

Tidak pernah, alasannya karena kalau sarapan mual dan sakit perut

5. Sarapan pagi yang kamu konsumsi berupa?

- a. Makanan lengkap : nasi, sayur, lauk, pauk
- b. Makanan tidak lengkap :
- Hanya minuman, sebutkan.... Air, P.V.K.H.....

6. Apakah jenis sarapan pagi yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari?

- a. Ya
- b. Kadang-kadang
- Tidak

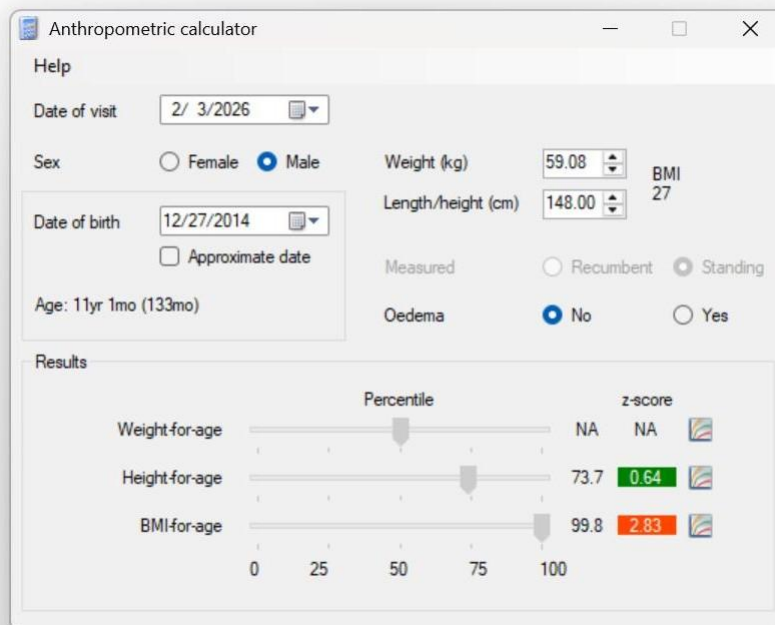
LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN ANTROPOMETRI
(KELAS 5 A)

No	Responden	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	Z-Score	Status Gizi
1.	A	30.3	130	17,8	+0,21	Normal
2.	F	52.4	142	25,8	+2,39	Obesitas
3.	J	48.8	142	23,8	+1,92	Gemuk
4.	A	43.9	137	23	+1,95	Gemuk
5.	N	30.2	144	14,5	-1,79	Normal
6.	K	30	138	15,8	-0,68	Normal
7.	J	35.8	145	16,7	-0,79	Normal
8.	S	35.8	143	17,2	-0,02	Normal
9.	Z	30.4	138	15,8	-0,71	Normal
10.	F	52.3	149	23,4	+2,03	Obesitas
11.	K	22.7	133	12,5	-3,65	Sangat kurus
12.	F	27.2	143	13,2	-2,59	Kurus
13.	F	41.3	143	20,1	+1,18	Gemuk
14.	I	31.5	130	18,4	+0,52	Normal
15.	N	31.5	139	16,1	-0,67	Normal
16.	M	23.6	129	13,9	-1,94	Normal
17.	Z	24.6	128	14,7	-1,79	Normal
18.	N	33.6	142	16,9	-0,58	Normal
19.	A	44.8	144	21,3	+1,48	Gemuk
20.	P	32.9	143	15,7	-0,83	Normal
21.	R	23.3	131	13,4	-2,37	Kurus
22.	S	33.7	142	16,4	-0,61	Normal
23.	S	44.3	154	18,6	+0,08	Normal
24.	V	28.1	136	15,1	-1,05	Normal
25.	W	46.1	156	18,9	+0,84	Normal
26.	Z	39	145	18,5	+0,83	Normal

LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN ANTROPOMETRI
(KELAS 5 B)

No	Responden	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	Z-Score	Status Gizi
1.	A	59.8	148	27,2	+2,89	Obesitas
2.	F	70.8	150	31,5	+3,13	Obesitas
3.	A	30.7	136	16,3	-0,21	Normal
4.	N	54.7	148	24,7	+2,01	Obesitas
5.	C	31.8	142	15,4	-1,16	Normal
6.	F	29.5	140	14,8	-1,55	Normal
7.	I	24.0	134	13,4	-2,57	Kurus
8.	K	32.3	145	15,2	-1,34	Normal
9.	N	47.1	152	20,3	+1,05	Gemuk
10.	K	35.4	151	15,4	-0,89	Normal
11.	M	68.3	146	31,9	+3,46	Obesitas
12.	L	30.5	146	14,1	-3,04	Sangat Kurus
13.	A	35.4	144	16,9	-0,60	Normal
14.	A	26.7	141	13,1	-3,82	Sangat kurus
15.	Z	20.6	129	12,1	-4,21	Sangat Kurus
16.	A	34.3	144	16,4	-0,27	Normal
17.	D	26.7	135	14,3	-1,83	Normal
18.	D	29.4	136	15,7	-0,75	Normal
19.	G	27.0	142	13,4	-2,72	Kurus
20.	I	55.0	144	26,5	+2,70	Obesitas
21.	K	56.1	139	29	+3,15	Obesitas
22.	M	43.2	141	21,6	+1,55	Gemuk
23.	N	27.0	136	14,6	-1,54	Normal
24.	N	40.5	153	17,1	-0,01	Normal
25.	R	41.0	148	18,7	+0,42	Normal
26.	Y	26.4	133	14,7	-1,26	Normal
27.	N	27.9	141	13,6	-2,23	Kurus

REKAPITULASI DATA PENELITIAN
TABULASI DATA PENGUKURAN ANTROPOMETRI MENGGUNAKAN
(APLIKASI WHO ANTHROPLUS)



REKAPITULASI DATA PENELITIAN

TABULASI DATA EXCEL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Total	Kategori			
2	A	VA	2.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik			
3	F	VA	2.0	11	3.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	15.0	Baik			
4	J	VA	1.0	11	2.0	2.0	1.0	2.0	3.0	3.0	13.0	Cukup			
5	A	VA	2.0	10	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik			
6	N	VA	2.0	11	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup			
7	K	VA	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik			
8	J	VA	2.0	12	2.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0	12.0	Cukup			
9	S	VA	2.0	10	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	14.0	Baik			
10	Z	VA	1.0	11	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	15.0	Baik			
11	F	VA	1.0	11	2.0	3.0	1.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik			
12	K	VA	1.0	11	2.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	12.0	Cukup		Kategori :	
13	F	VA	1.0	11	3.0	2.0	3.0	3.0	1.0	1.0	13.0	Cukup		1. Baik (14-18)	
14	F	VA	1.0	11	1.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik		2. Cukup (10-13)	
15	I	VA	1.0	11	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	2.0	8.0	Kurang		3. Kurang (6-9)	
16	N	VA	1.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	2.0	10.0	Cukup			
17	M	VA	1.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	16.0	Baik			
18	Z	VA	1.0	11	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	13.0	Cukup			
19	N	VA	1.0	11	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	14.0	Baik			
20	A	VA	2.0	10	2.0	3.0	1.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup			
21	P	VA	2.0	11	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	15.0	Baik			
22	R	VA	2.0	11	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik			
23	S	VA	2.0	11	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	16.0	Baik			
24	S	VA	2.0	12	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	16.0	Baik			
25	V	VA	2.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik			
26	W	VA	2.0	12	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	3.0	10.0	Cukup			
27	Z	VA	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	2.0	2.0	12.0	Cukup			
28															

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

TABULASI DATA EXCEL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Total	Kategori	
2	A	VB	1.0	10	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	6.0	Kurang	
3	F	VB	2.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	18.0	Baik	
4	A	VB	1.0	10	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	2.0	11.0	Cukup	
5	N	VB	2.0	10	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	2.0	8.0	Kurang	
6	C	VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	11.0	Cukup	
7	F	VB	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup	
8	I	VB	1.0	10	1.0	3.0	1.0	2.0	3.0	3.0	13.0	Cukup	
9	K	VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	11.0	Cukup	
10	N	VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	9.0	Kurang	Kategori :
11	K	VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	8.0	Kurang	1. Baik (14-18)
12	M	VB	1.0	11	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	10.0	Cukup	2. Cukup (10-13)
13	L	VB	1.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik	3. Kurang (6-9)
14	A	VB	1.0	12	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	16.0	Baik	
15	A	VB	1.0	13	1.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik	
16	Z	VB	1.0	11	3.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	12.0	Cukup	
17	A	VB	1.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	18.0	Baik	
18	D	VB	1.0	11	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	16.0	Baik	
19	D	VB	1.0	11	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	7.0	Kurang	
20	G	VB	1.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	16.0	Baik	
21	I	VB	1.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik	
22	K	VB	1.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	12.0	Cukup	
23	M	VB	1.0	12	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik	
24	N	VB	1.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik	
25	N	VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	11.0	Cukup	
26	R	VB	2.0	11	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0	15.0	Baik	
27	Y	VB	2.0	10	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	2.0	9.0	Kurang	
28	N	VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	10.0	Cukup	
29													

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

HASIL TABULASI DATA SPSS

Kelas	Jeniskelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Total	Kategori
VA	2.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik
VA	2.0	11	3.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	15.0	Baik
VA	1.0	11	2.0	2.0	1.0	2.0	3.0	3.0	13.0	Cukup
VA	2.0	10	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik
VA	2.0	11	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup
VA	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik
VA	2.0	12	2.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0	12.0	Cukup
VA	2.0	10	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	14.0	Baik
VA	1.0	11	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	15.0	Baik
VA	1.0	11	2.0	3.0	1.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik
VA	1.0	11	2.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	12.0	Cukup
VA	1.0	11	3.0	2.0	3.0	3.0	1.0	1.0	13.0	Cukup
VA	1.0	11	1.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik
VA	1.0	11	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	2.0	8.0	Kurang
VA	1.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	2.0	10.0	Cukup
VA	1.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	16.0	Baik
VA	1.0	11	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	13.0	Cukup
VA	1.0	11	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	14.0	Baik
VA	2.0	10	2.0	3.0	1.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup
VA	2.0	11	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	15.0	Baik
VA	2.0	11	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik
VA	2.0	11	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	16.0	Baik
VA	2.0	12	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	16.0	Baik
VA	2.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik
VA	2.0	12	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	3.0	10.0	Cukup
VA	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	2.0	2.0	12.0	Cukup

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

HASIL TABULASI DATA SPSS

Kelas	Jeniskelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Total	Kategori
VB	1.0	10	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	6.0	Kurang
VB	2.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	18.0	Baik
VB	1.0	10	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	2.0	11.0	Cukup
VB	2.0	10	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	2.0	8.0	Kurang
VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	11.0	Cukup
VB	1.0	10	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	13.0	Cukup
VB	1.0	10	1.0	3.0	1.0	2.0	3.0	3.0	13.0	Cukup
VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	11.0	Cukup
VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	9.0	Kurang
VB	2.0	11	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	8.0	Kurang
VB	1.0	11	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	10.0	Cukup
VB	1.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	3.0	15.0	Baik
VB	1.0	12	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	16.0	Baik
VB	1.0	13	1.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	14.0	Baik
VB	1.0	11	3.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	12.0	Cukup
VB	1.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	18.0	Baik
VB	1.0	11	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	16.0	Baik
VB	1.0	11	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	7.0	Kurang
VB	1.0	11	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	16.0	Baik
VB	1.0	11	3.0	2.0	1.0	3.0	3.0	2.0	14.0	Baik
VB	1.0	11	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	12.0	Cukup
VB	1.0	12	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik
VB	1.0	10	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	17.0	Baik
VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	11.0	Cukup
VB	2.0	11	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0	15.0	Baik
VB	2.0	10	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	2.0	9.0	Kurang
VB	2.0	11	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	10.0	Cukup

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

HASIL TABULASI DATA SPSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	23	43.4	43.4	43.4
	Laki - Laki	30	56.6	56.6	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	14	26.4	26.4	26.4
	11 Tahun	33	62.3	62.3	88.7
	12 Tahun	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Buruk	4	7.5	7.5	7.5
	Gizi Kurang	5	9.4	9.4	17.0
	Gizi Normal	30	56.6	56.6	73.6
	Gizi Lebih	6	11.3	11.3	84.9
	Obesitas	8	15.1	15.1	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

HASIL TABULASI DATA SPSS

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	4.450 ^a	8	.814	.848		
Likelihood Ratio	4.722	8	.787	.899		
Fisher's Exact Test	5.669			.684		
Linear-by-Linear Association	.659 ^b	1	.417	.453	.239	.055
N of Valid Cases	53					

a. 13 cells (86.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .53.

b. The standardized statistic is .812.

Symmetric Measures

	Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance	Exact Significance
Ordinal by Ordinal Gamma	.200	.203	.978	.328	.312
N of Valid Cases	53				



a. Not assuming the null hypothesis.



b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL-SKRIPSI

**STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL/HASIL**




Nama Mahasiswa : Maria Indah purboosani bu'a
 NIM : 221114201015
 Judul Skripsi : "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 di SDN 019 TELUK Lerang Ulu"



TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
25/10/2025	BAB I	- Memperbaiki Latar Belakang Berdasar Kom, Masalah Status Gizi, Skala Data, Kronologis dan Sdusf.	 Maria F. Riz
	BAB III	- Mengubah instrumen penelitian (kuisioner).	
27/10/2025	BAB I	- Menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Tentang kebiasaan Sarapan pagi. - Menambahkan hasil penelitian terkait hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi.	 Maria F. Riz

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
31/10/2025	BAB I	1. Menambahkan Penutup yang paling mempengaruhi status gizi.	
	BAB III	1. Menambahkan Lembar observasi pengukuran antropometri	Maria F. Riz
1/11/2025	BAB III	1. Menambahkan jika tidak memenuhi syarat ush chi square menggunakan apa. 2. Menambahkan kriteria instrumen penelitian.	 Maria F. Riz

**STIKES DIRGAHAYU
SAMARINDA LEMBAR KONSUL
SKRIPSI/HASIL**

Nama : Maria Indah Purbosari Du'a
NIM : 221114201015
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
13/01/2026	BAB IV	1. Tidak menggunakan tabel spss. 2. Memperbaiki tabel karakteristik 3. Menambahkan teori perbandingan di Pembahasan.	
14/01/2026	BAB IV	1. Memperbaiki hasil dan pembahasan - Tabel karakteristik Responden. - Tabel karakteristik responden. - Tabel frekuensi kebiasaan sarapan. 2. Memperbaiki hasil Bivariate.	
15/01/2026	BAB IV	1. Hasil penelitian sesuai teori dan penerapan sebelumnya. 2. Judul dalam tabel di bod. 3. Menambahkan kesimpulan pada pembahasan terakhir nya.	

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
17/01/2026	BAB IV	- Adak baik, maka di lengkapi. - kontri selanjutnya. - Ralat lengkap	
19/01/2026	over - lampiran	Isi tabel yang (kemudian lanjut CAE)	

**STIKES DIRGAHAYU
SAMARINDA LEMBAR KONSUL
SKRIPSI/HASIL**

Nama : Maria Indah Purbosari Du'a
 NIM : 221114201015
 Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 019 Sungai Kunjang Kota Samarinda

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
12/01/2026	BAB <u>IV</u> & BAB <u>V</u>	1. Melanjutkan Mengejakan Hasil dan Penubahasaan. 2. Melanjutkan pengolahan data di spss.	Bf
13/01/2026	BAB <u>IV</u>	1. Memperbaiki jarak pada judul 2. Membuat keterproposan menjadi skripsi 3. Membuat tabel hasil olah data di spss.	Bf
19/01/2026	Kata Pengantar Abstrak BAB <u>IV</u>	hilangkan kata proposal Perbaiki semai ke tujuan & gaya. kesimpulan sesuai tujuan serta sesuai kesimpulan.	Bf

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
20/01/2026	BAB <u>V</u>	1. Perbaiki kesimpulan dan saran ace	Bf

Disetujui untuk Sidang Hasil Akhir
 Pada tanggal : 23/01/2026

Tanda tangan pembimbing 1 : Bf

Tanda tangan pembimbing 2 : Bf

Lampiran 11

HASIL UJI TURNITIN

SKRIPSI-Maria Indah Purbosari Du'a.2026 (new) (1).pdf

ORIGINALITY REPORT

4%	1%	1%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha	1%
2	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	1%
3	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	<1%
4	Submitted to STKIP Sumatera Barat	<1%
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	<1%
6	repository1.stikeselisabethmedan.ac.id	<1%
7	repository.uin-suska.ac.id	<1%
8	Submitted to Universitas Djuanda	<1%
9	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
10	Submitted to Universitas Andalas	<1%

		<1%
21	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang	<1%
22	Submitted to UINFAS Bengkulu	<1%
23	repo.unand.ac.id	<1%
24	Submitted to unimal	<1%
25	Submitted to UIN Jambi	<1%
26	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang	<1%
27	Adelya Natasya Nasution, Syukron Arjuna. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Mahasiswa Di Era Society", Jurnal Minfo Polgan, 2025	<1%
28	Ernawati Anggraeni, Ririn Handayani, Melati Puspita Sari, Yuni Handayani. "HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KADAR SERUM IRON PADA REMAJA PUTRI DI SMK BHAITUL HIKMAH", Quality : Jurnal Kesehatan, 2025	<1%
29	Submitted to Universitas Islam Riau	<1%
30	id.123dok.com	<1%

31	journals.upi-yai.ac.id	<1%
32	repository.strada.ac.id	<1%

Exclude quotes On Exclude bibliography On Exclude matches < 8 words

DOKUMENTASI

Peneliti Menjelaskan Prosedur Penelitian



DOKUMENTASI

Peneliti mendampingi Responden mengisi Kuesioner



Peneliti Mengukur TB dan BB Responden



DOKUMENTASI

Peneliti Memberikan Souvenir Sebagai Tanda Terimakasih Kepada Responden

