



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

### **GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, JAJANAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN2 SINDANGGRASA CIAMIS**

Disusun oleh:

**SALMA AULIA TAZKIATI**  
NIM. P2.06.31.1.21.007

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**  
**JURUSAN GIZI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**  
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**TAHUN 2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Jajanan, dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis”**

Disusun oleh:

**SALMA AULIA TAZKIATI**

NIM.P2.06.3.1.1.21.007

Hari : Selasa  
Tanggal : 14 Mei 2024  
Waktu : 09.30 – 10.30

Pembimbing



Irma Nuraeni, MPH

NIP. 19861022018012001

## LEMBAR PENGESAHAN

### TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Kebiasaan Sarapan, Jajanan, dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Sindanggrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2024".

Dusun Oleh

Name : Salma Aulia Turkiani  
NIM : NIM.P2.06.3.1.1.21.007

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 14 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Irma Nurani, S.Si, M.PH

NIP. 198610022018012001

  
(.....)

Penguji I

Hj. Ani Radiati R., S.Pd, M.Kes


NIP. 1963021819803032001

  
(.....)

Penguji II

HR. Agus Bachmar, SP, M.Kes

NIP. 195908061984031007

  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Sumarta S. TP, MP

NIP. 198401012012121002

**Gambaran Kebiasaan Sarapan, Jajanan, dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Sindanggrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis**

Salma Aulia Tazkiati

## INTISARI

Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas. Bagi anak sekolah sarapan menjadi sumber energi untuk aktivitas belajar. Berdasarkan studi pendahuluan di SDN 2 Sindangrasa Ciamis diketahui bahwa status gizi berdasarkan IMT/U yaitu gizi sangat kurus 4% dan obesitas 18%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, jajanan dan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 2 Sindangrasa Ciamis. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh siswa dengan jumlah sampel sebanyak 34 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara *Recall 3 x 24 jam*, *FFQ* serta pengukuran antropometri. Data dianalisis secara deskriptif. Kebiasaan sarapan responden sebagian besar termasuk kedalam kategori selalu sarapan. Jumlah sarapan yang responden konsumsi sebagian pada kategori kurang yaitu 12 orang (35,29%) dan sebagian lagi berada pada kategori baik yaitu 22 orang (64,70%). Jenis makanan yang responden konsumsi yaitu sebagian besar responden mengonsumsi makanan pokok dan lauk hewani. Kebiasaan jajanan responden sebagian besar termasuk kedalam kategori baik dan 2,94% termasuk kedalam kategori tidak baik. Jenis jajanan paling banyak yaitu makanan ringan, buah, minuman dan makanan sepinggan. Status gizi berdasarkan IMT/U diketahui bahwa responden dengan status gizi kurang sebanyak 3 orang (8,82%), gizi baik sebanyak 27 orang (79,41%), gizi lebih sebanyak 1 orang (2,94%) dan obesitas sebanyak 3 orang (8,82%). Bagi siswa disarankan untuk memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi sehari – hari dan dapat membiasakan diri melakukan sarapan. Pihak sekolah disarankan untuk membuat program edukasi gizi seimbang, kegiatan sarapan sehat dan pemantauan status gizi.

**Kata kunci:** Sarapan, Jajanan, Status Gizi, Anak Sekolah

## **ABSTRACT**

**SALMA AULIA TAZKIATI. *Description Of Breakfast Habits, Snack, and Nutritional Status Among Primary School Children at SDN 2 Sindangrasa Ciamis District, Ciamis District. Under supervision of IRMA NURAENI***

*Breakfast is an activity carried out before doing other activities. For school children, breakfast is a source of energy for learning activities. Based on preliminary studies at SDN 2 Sindangrasa Ciamis, it was known that the nutritional status based on BMI/A was very thin nutrition at 4% and obesity at 18%. This research aims to determine the breakfast habits, snacks, and nutritional status of elementary school children at SDN 2 Sindangrasa Ciamis. This type of research was descriptive research. The population of this study was all students, with a sample size of 34 students. Sampling used simple random sampling. Data collection was carried out through filling out questionnaires, 3 x 24-hours recall interviews, FFQ, and anthropometric measurements. The data was analyzed descriptively. Most of the respondents' breakfast habits fall into the always-breakfast category. The number of breakfasts that respondents consumed was partly in the poor category, namely 12 people (35.29%), and partly in the good category, namely 22 people (64.70%). The type of food that respondents consume was that most respondents consume staple foods and animal side dishes. Most of the respondents' snack habits were in the good category, and 2.94% in the bad category. The most common types of snacks were snacks, fruit, drinks, and side dishes. Nutritional status based on BMI/A showed that there were 3 respondents with poor nutritional status (8.82%), 27 people with good nutrition (79.41%), 1 person with overnutrition (2.94%), and 3 people with obesity (8.82%). Students are advised to pay attention to the amount and type of food consumed daily and get used to eating breakfast. Schools are advised to create balanced nutrition education programs, encourage healthy breakfast activities, and monitor nutritional status.*

**Keywords:** *Breakfast, Snacks, Nutritional Status, School Children*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Jajanan, dan Status Gizi Pada Anak Sekolah di SDN 2 Sindangrasa Ciamis” dapat terselesaikan dengan baik. Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Laporan Tugas Akhir
4. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes dan Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku Dewan Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir
5. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan selama perkuliahan
6. Orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, semangat serta dorongannya
7. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan dan bermanfaat bagi kepentingan atau pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis.

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>3</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
<b>A. Tinjauan Teori.....</b>	<b>5</b>
<b>B. Kerangka Teori.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>14</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>14</b>
<b>C. Populasi dan Subjek Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>D. Variable dan Definisi Operasional.....</b>	<b>15</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>24</b>
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>26</b>
<b>G. Pengolahan dan Analisis Data.....</b>	<b>27</b>
<b>H. Jalannya Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah.....	7
Tabel 2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Uumur (IMT/U) .....	12
Tabel 3.	Definisi Operasional.....	21
Tabel 4.	Definisi Operasional.....	22
Tabel 5.	Definisi Operasional.....	23
Tabel 6.	Instrumen Penelitian Di SDN 2 Sindangrasa Tahun 2024 .....	26
Tabel 7.	Karakteristik Jenis Kelamin Responden Di SDN 2 Singdangrasa Ciamis Tahun 2024.....	31
Tabel 8.	Frekuensi Sarapan Responden Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024 .....	32
Tabel 9.	Jumlah Sarapan Responden Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024	32
Tabel 10.	Recall 1 Weekdays Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024.....	32
Tabel 11.	Recall 2 Weekdays Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024.....	33
Tabel 12.	Recall 3 Weekend Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024 .....	34
Tabel 13.	Rata – rata Recall 3 x 24 Jam Anak Sekolah di SDN 2 Sindangrasa Ciamis.....	34
Tabel 14.	Frekuensi Jajanan Responden Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024 .....	35
Tabel 15.	Jenis Jajanan Responden Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024 .	35
Tabel 16.	Status Gizi Responden Berdasarkan (IMT/U) Di SDN 2 Sindangrasa Ciamis Tahun 2024 .....	35
Tabel 17.	Gambaran Kebiasaan Sarapan, Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Sindangrasa Ciamis.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1.	Jadwal Penelitian.....	44
2.	Rencana Anggaran.....	44
3.	Surat Izin Penelitian.....	45
4.	<i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	47
5.	Instrumen Penelitian.....	48

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi.....	18
Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan.....	53