



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI  
DAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR MAHASISWA GIZI  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2024**

Disusun oleh:

**IKA YUSTIKA PRATIWI**  
NIM. P2.06.31.1.21.004

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir Dengan Judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Belajar Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”**

Disusun oleh :

**IKA YUSTIKA PRATIWI**

NIM.P2.06.31.1.21.004

Hari : Jum'at  
Tanggal : 17 Mei 2024  
Waktu : 08.00-09.00 WIB

Pembimbing



LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi,  
Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Belajar Mahasiswa Gizi Poltekkes  
Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2024”

Disusun Oleh :

Nama : Ika Yustika Pratiwi

NIM : P2.06.31.1.21.004

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 17 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi

NIP. 199207142022032002

()

Penguji I

HR. Agus Bachtiar, M.Kes

NIP. 195908061984031007

()

Penguji II

Marianawati Saragih, S.ST, M.Gizi

NIP. 197112261994032004

()

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

()  
Sumarto, M.P  
NIP. 198401012012121002

# **Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Belajar Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2024**

Ika Yustika Pratiwi

## **INTISARI**

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, cerdas dan produktif. Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi kurang usia 19 tahun sebanyak 20,7% dan status gizi lebih sebanyak 15,5%. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun status gizi kurang sebanyak 15,8% dan status gizi lebih sebanyak 20,5%. Apabila seseorang selalu membiasakan diri untuk sarapan maka akan meningkatkan kualitas gizinya sehingga dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizi harian. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi tingkat 1 dan 2 Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebanyak 70 orang. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode non probability sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara, serta pengukuran berat badan, tinggi badan dan LILA. Hasil penelitian menunjukkan sarapan pagi 57,1%, dan yang tidak sarapan pagi 42,9%. Frekuensi sarapan pagi  $\geq 3$  kali/minggu dengan kategori baik 74%, dan frekuensi sarapan pagi  $< 3$  kali/minggu dengan kategori tidak baik 26%. Status gizi berdasarkan IMT/U dengan kategori sangat kurus 7,1%, kategori kurus 14,3%, kategori normal 57,2%, kategori gemuk 5,7%, dan kategori obesitas 15,7%. Lingkar lengan atas (LILA) Wanita usia subur kategori normal 68,4%, dan kategori KEK 31,6%. Indeks prestasi kumulatif (IPK) kategori memuaskan 1,4%, kategori sangat memuaskan 27,2%, dan kategori dengan pujian/cumlaude 71,4%. Disarankan bagi mahasiswa rutin sarapan tiap hari sehingga tubuh dan pikiran terbiasa dengan sarapan pagi dan memperhatikan status gizi dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang.

**Kata Kunci :** Sarapan pagi, Status Gizi, Prestasi Belajar

## ABSTRACT

IKA YUSTIKA PRATIWI. *Description of Breakfast Habits, Nutritional Status and Learning Achievement Levels of Nutrition Students Tasikmalaya Health Polytechnic*. Under supervision of EDRI INDAH YULIZA NUR

*Breakfast is an eating and drinking activity carried out between waking up in the morning and 9 am to fulfill some of the daily nutritional needs (15-30% of nutritional needs) in order to create a healthy, active, intelligent and productive life. Getting into the habit of eating breakfast will affect concentration during lessons so that it can affect learning achievement. According to the results of the 2018 Basic Health Research (Riskesmas) report, it shows that the prevalence of undernutrition status among 19 year olds is 20.7% and overnutrition status is 15.5%. The prevalence of nutritional status aged 20-24 years is undernutrition status is 15.8% and overnutrition status is 20.5%. If someone always makes it a habit to eat breakfast, it will improve the quality of their nutrition so that it can contribute to their daily nutritional intake and needs. This type of research is descriptive. The sample in this study was 70 level 1 and 2 nutrition students at the Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic. The research sample was determined using a non-probability sampling method. Data collection was carried out through questionnaires, interviews, and measurements of weight, height and LILA. The research results showed that 57.1% had breakfast, and 42.9% did not have breakfast. The frequency of breakfast  $\geq 3$  times/week in the good category is 74%, and the frequency of breakfast  $< 3$  times/week in the not good category is 26%. Nutritional status is based on BMI/U with the very thin category 7.1%, the thin category 14.3%, the normal category 57.2%, the fat category 5.7%, and the obesity category 15.7%. Upper arm circumference (LILA) for women of childbearing age in the normal category is 68.4%, and in the KEK category is 31.6%. The cumulative achievement index (GPA) in the satisfactory category is 1.4%, the very satisfactory category is 27.2%, and the cum laude category is 71.4%. It is recommended that students eat breakfast regularly every day so that the body and mind get used to breakfast and pay attention to nutritional status by consuming varied and nutritionally balanced foods.*

**Keywords :** *Breakfast, Nutritional Status, Learning Achievement*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Tingkat Prestasi Belajar Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya".

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak karena itu 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 Edri Indah Yuliza N, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
4. Bapak HR. Agus Bachtiar M.Kes dan Ibu Marianawati Saragih, S.ST.M.Gizi selaku dewan penguji yang selalu memberikan masukan dan arahan pada laporan tugas ini.
5. Semua staf dan dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, materi maupun do'a sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. Semua teman-teman mahasiswa/i Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangatnya.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi tercapainya suatu kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Mahasiswa.....	6
2. Sarapan Pagi.....	9
3. Status Gizi.....	14
4. Prestasi Belajar.....	20
B. Kerangka Teori.....	23
<b>BAB III</b> .....	<b>24</b>

<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu pada Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Variabel dan Definisi Operasional .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
G. Jalannya Penelitian.....	31
<b>BAB IV .....</b>	<b>33</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Hasil .....	33
B. Pembahasan.....	37
<b>BAB V.....</b>	<b>48</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
B. Kesimpulan .....	48
C. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.	Tabel 1. Klasifikasi IMT .....	16
2.	Tabel 2. Variabel dan Definisi Operasional.....	26
3.	Tabel 3. Jenis Kelamin.....	33
4.	Tabel 4. Usia .....	34
5.	Tabel 5. Kebiasaan Sarapan Pagi.....	34
6.	Tabel 6. Frekuensi Sarapan Pagi.....	34
7.	Tabel 7. Status Gizi Berdasarkan IMT/U .....	35
8.	Tabel 8. Lingkar Lengan Atas Wanita Usia Subur .....	35
9.	Tabel 9. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).....	35

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Dokumentasi Penelitian.....	65

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Realisasi Biaya Penelitian
3. Surat Izin Penelitian
4. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
5. Kuesioner Identitas dan Status Gizi Responden
6. Kuesioner Kebiasaan Sarapan
7. Form Semi Food Frequency Quistionare (SQ-FFQ)