



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN ASUPAN SARAPAN DAN STATUS GIZI PADA KELAS 8 SMP NEGERI 9 KOTA TASIKMALAYA

Disusun oleh:

**NOVITA RAHMADHANI
NIM. P2.06.31.1.22.069**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran Asupan Sarapan dan Status Gizi pada Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya

Novita Rahmadhani

INTISARI

Sarapan merupakan komponen penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian remaja. Sarapan yang bergizi tidak hanya membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, tetapi juga mendukung konsentrasi, memori, dan prestasi akademik. Menurut Riskesdas, Tahun 2018 Prevalensi remaja yang tidak sarapan dengan gizi yang tidak seimbang masih tinggi 65% di Indonesia, termasuk di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asupan sarapan dan status gizi kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan penelitian yang melibatkan 30 siswa kelas 8 di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya pada Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa 40% dari siswa memiliki frekuensi sarapan yang kadang-kadang (4-6 kali per minggu), dan pola konsumsi sarapan mereka masih kurang bervariasi, dengan kombinasi karbohidrat, protein, dan minuman menjadi yang paling banyak sebesar 37%. Asupan zat gizi makro energi, karbohidrat, protein, dan lemak sehari saat sarapan siswa masih dalam kategori kurang dari anjuran <15% AKG. Status gizi siswa menunjukkan bahwa sebanyak 68% gizi baik, tetapi masih ditemukan 20% *malnutrisi*, dan 12% *overweight*. Siswa yang tidak sarapan pagi dan sarapan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang masih banyak ditemukan sehingga diperlukan adanya edukasi.

Kata kunci: sarapan, status gizi, remaja, SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya

ABSTRACT

NOVITA RAHMADHANI. *Description of Breakfast Intake and Nutritional Status in class 8 of Junior High School 9, Tasikmalaya City.* Under Supervision of Hj. Ani Radiati

Breakfast is an important component in meeting the daily nutritional needs of adolescents. A nutritious breakfast not only helps physical growth and development, but also supports concentration, memory, and academic achievement. According to Riskesdas, in 2018 the prevalence of adolescents who do not eat breakfast with unbalanced nutrition is still high at 65% in Indonesia, including in Tasikmalaya City. This study aims to describe the breakfast intake and nutritional status of grade 8 of SMP Negeri 9 Tasikmalaya City. This type of research is descriptive research with a survey approach. The samples in this study were taken using the purposive sampling technique. Based on a study involving 30 8th grade students at SMP Negeri 9 Tasikmalaya City in 2025, it can be concluded that 40% of students have an occasional breakfast frequency (4-6 times per week), and their breakfast consumption patterns are still less varied, with the combination of carbohydrates, protein, and drinks being the most at 37%. The daily intake of macro-energy nutrients, carbohydrates, proteins, and fats at breakfast for students is still in the category less than the recommended <15% of the AKG. The nutritional status of the students showed that as many as 68% were malnourished, but 20% were still found to be malnourished, and 12% were overweight. Students who do not eat breakfast and breakfast are not in accordance with balanced nutrition guidelines are still found so education is needed.

Keywords: breakfast, nutritional status, adolescents, SMP Negeri 9 Tasikmalaya City

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan Laporan Tugas Akhir yang berjudul *"Gambaran Asupan Sarapan dan Status Gizi pada Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya"* dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh umat beliau. Tersusunnya laporan ini tidak terlepas dari arahan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani S.Kep. Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan tugas akhir
4. Ibu Irma Nuraeni, S.Si, MPH dan Ibu Naning Hadiningsih, STP, M.Si selaku dosen penguji.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Kedua orang tua, adik tersayang dan keluarga besar Abah Darja tercinta yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, pengorbanan, kepercayaan, kesabaran, perhatian dan curahan kasih sayang yang tak terhingga.
7. Ai, Trianita dan Nawrah yang sudah menemani dan menguatkan, dan tak lupa teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna menyempurnakan laporan ini di masa mendatang.

Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, serta menjadi pengalaman berharga bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	I
LEMBAR PENGESAHAN	II
SURAT PERNYATAAN	III
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	III
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	IV
INTISARI	V
ABSTRACT	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
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
1. Remaja.....	6
2. Sarapan Pagi.....	8
3. Zat Gizi Makro.....	12
4. Status Gizi	13
B. Kerangka Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat	23
C. Populasi Dan Sampel	23
1. Besar Sampel.....	23
2. Teknik Sampling	24

D. Variabel dan Definisi Operasional	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Jenis Data	26
2. Metode Pengumpulan Data	26
3. Instrumen Penelitian.....	27
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	27
1. Teknik Pengolahan Data	27
2. Teknik Analisis Data.....	28
G. Jalannya Penelitian.....	28
1. Tahap Persiapan	28
2. Tahap Pelaksanaan	29
3. Tahap Akhir	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
B. Pembahasan.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	37
A. Simpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi.....	8
2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	18
3.	Definisi Operasional.....	25
4.	Instrumen Penelitian.....	27
5.	Karakteristik Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	30
6.	Frekuensi Sarapan Siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	31
7.	Jenis Asupan Sarapan Siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	31
8.	Gambaran Asupan Energi Sarapan Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	32
9.	Gambaran Asupan Karbohidrat Sarapan Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	32
10.	Gambaran Asupan Protein Sarapan Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	33
11.	Gambar Asupan Lemak Sarapan Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	33
12.	Status Gizi Responden Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.....	34

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Status Gizi IMT/U.....	19
Gambar 2. Kerangka Teori Asupan Sarapan dan Status Gizi.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent (IC)*
2. Persetujuan Setelah Penjelasan
3. Identitas Responden dan Data Responden
4. Kuesioner Asupan Sarapan
5. Kuesioner *Food Recall* 24 jam
6. Rincian Anggaran Penelitian
7. Rincian Jadwal Penelitian
8. Perizinan Penelitian
9. Dokumentasi Penelitian
10. Biodata Penulis