



TUGAS AKHIR

**Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan
Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11 di
SMA Negeri 1 Luragung
Kabupaten Kuningan**

**Ceciliya Fuji Nufatul Hasanah
P2.06.31.2.22.009**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan
Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11 di
SMA Negeri 1 Luragung
Kabupaten Kuningan**

**Ceciliya Fuji Nufatul Hasanah
P2.06.31.2.22.009**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Gambaran Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11
di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan”**

Disusun oleh:

CECILIYA FUJI NUFATUL HASANAH

NIM P2.06.31.2.22.009

Pembimbing,



Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd

NIP. 198112062023211008

HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR

Tugas Akhir dengan judul
**“Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11
di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan”**

Disusun oleh:

Nama : Ceciliya Fuji Nufatul Hasanah
NIM : P2.06.31.2.22.009

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2025
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd

NIP. 198112062023211008

(.....)

Penguji I

Isnar Nurul Alfiah, S.Gz., M. Gizi

NIP. 199006042019022001

(.....)

Penguji II

Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506210

(.....)



Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan

Ceciliya Fuji Nufatul Hasanah¹, Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd²

INTISARI

Sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi setiap pagi yang memiliki peran penting dalam menyediakan energi dan nutrisi untuk mendukung aktivitas fisik dan mental serta meningkatkan kinerja belajar siswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung Kab. Kuningan.

Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dan menggunakan tabulasi tabel silang untuk menyatakan hubungan antara pengetahuan sarapan dengan kebiasaan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden siswa SMA Negeri 1 Luragung yang berjenis kelamin laki-laki 33,4% dan berjenis kelamin perempuan 66,6%.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 65 responden (74,8%) memiliki pengetahuan baik tentang manfaat sarapan pagi, serta untuk kebiasaan sarapan pagi menunjukkan hasil yang kurang seimbang. Hanya 11 responden (12,6%) yang selalu sarapan setiap hari, sementara mayoritas lainnya, termasuk 52 (59,8%) responden memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang. Hasil tabel silang distribusi hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan kebiasaan sarapan pagi menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang kadang-kadang (63,1%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik tetapi masih memiliki kebiasaan sarapan pagi jarang sebanyak (24,6%). Adapun hasil tabel silang karakteristik jenis kelamin berdasarkan pengetahuan sarapan pagi didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki pengetahuan sarapan pagi yang baik sebanyak (80%), dan karakteristik jenis kelamin berdasarkan kebiasaan sarapan pagi didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kadang-kadang sebanyak (61,4%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya sarapan pagi, namun meskipun pengetahuan baik untuk kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung belum konsisten (kadang-kadang).

Kata Kunci: Pengetahuan Sarapan, Kebiasaan sarapan

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan”** tepat pada waktunya.

Penulisan Tugas Akhir ini diajukan guna mencapai derajat ahli madya gizi, dalam penyusunan Tugas Akhir ini banyak pihak yang terlibat, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr.Hj Wiwit Wstuti, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi DIII gizi Cirebon yang memberikan motivasi, dukungan sehingga mampu membuat mahasiswa tingkat akhir memiliki semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktunya.
2. Ibu Diah Sri Yuhandini S,SiT, SKM, M.Pd selaku pembimbing yang memberikan arahan, masukan dan semangatnya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
3. Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz., M.Gizi sebagai penguji 1 dan Ibu Dewi Vimala, SST, MPH sebagai penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
4. Seluruh Dosen, Staff, serta seluruh civitas akademika Program Studi DIII Gizi Cirebon yang telah mendukung berjalannya perkuliahan penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.

5. SMA Negeri 1 Luragung yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data dasar dan kemudian dilanjutkan dengan penelitian sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.
6. Kepada yang teristimewa Bapak Edi Kardi dan Ibu Yayah Dariah selaku kedua orang tua dari penulis terima kasih selalu menjadi penyemangat penulis yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir ini serta kesabaran dan kasih sayang yang tiada hentinya untuk penulis. Terima kasih selalu berjuang demi keberhasilan penulis dalam mencapai cita-citanya.
7. Kedua adik penulis yaitu Gerald dan Rachel yang selalu menjadi motivasi semangat untuk penulis selama penyusunan Tugas Akhir ini.
8. Bayu Rahmatullah terima kasih telah menjadi bagian perjalanan hidup penulis melewati hari-hari yang tidak mudah. Terima kasih selalu menjadi *support system* dan selalu sabar mendengar keluh kesah penulis selama ini. Berkontribusi banyak dalam penulisan Tugas Akhir ini, selalu memberikan dukungan baik tenaga, pikiran, waktu maupun materi selama penyusunan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat pada waktunya.
10. Semua sahabat terutama ADLS (Ajeng, Diah, Linda), yang selalu mendengar keluh kesah penulis, dan teman-teman Arunika angkatan ke-13 semua yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

11. Serta kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih ada kekurangan. oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Tugas Akhir ini dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Cirebon, 22 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Responden	5
2. Bagi SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan	5
3. Bagi prodi D3-Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	5
4. Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Sarapan Pagi	7
1. Definisi Sarapan Pagi	7
2. Definisi Pengetahuan Sarapan Pagi	8
B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Sarapan Pagi.....	8
1. Pendidikan Gizi.....	8
2. Dukungan Keluarga.....	9
3. Pengaruh Teman Sebaya	9
4. Akses terhadap Makanan Sehat	9
5. Media dan Informasi	9
C. Definisi Kebiasaan Sarapan Pagi	10
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sarapan Pagi.....	11
1. Preferensi Makanan.....	11
2. Dukungan Keluarga.....	12
3. Pendidikan dan Kesadaran Gizi.....	13
4. Ekonomi	14

5. Lingkungan dan Sosial	14
6. Ketersediaan Makan	14
E. Manfaat Sarapan Pagi	15
1. Modal Energi Untuk Beraktivitas	15
2. Menjaga Mood Dan Konsentrasi	16
3. Mempengaruhi kemampuan kognitif.....	16
4. Menjaga Kesehatan	17
5. Mencegah obesitas	17
F. Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan Pada Saat Sarapan Pagi	17
G. Jenis-Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan Pagi	23
H. Kerangka Teori.....	26
I. Kerangka Konsep	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
3. Besar Sampel.....	30
4. Teknik Sampling	31
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	37
G. Jalannya Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Gambaran Umum Penelitian	42
2. Karakteristik Responden	43
3. Pengetahuan Sarapan Pagi Responden	44
4. Kebiasaan Sarapan pagi Responden	44
5. Hasil Tabel Silang	45
B. Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	54
1. Bagi pihak sekolah SMA Negeri 1 Luragung.....	54

2. Bagi Siswa.....	55
3. Bagi Peneliti selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel dan Definisi Operasional.....	33
Tabel 2. Jenis kelamin.....	45
Tabel 3. Pengetahuan sarapan pagi responden.....	45
Tabel 4. Kebiasaan sarapan pagi responden	46
Tabel 5. Distribusi pengetahuan terhadap kebiasaan sarapan pagi	47
Tabel 6. Karakteristik jenis kelamin berdasarkan pengetahuan sarapan pagi.....	47
Tabel 7. Karakteristik jenis kelamin berdasarkan kebiasaan sarapan pagi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Penelitian	62
Lampiran 2. Lembar Persetujuan.	63
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	64
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data	66
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 6. Jumlah sampel penelitian.....	70
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data.....	71
Lampiran 8. Dokumentasi	77