



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS
GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI 1
PADAMENAK KABUPATEN KUNINGAN**

Disusun Oleh:

GINA ADITIYA NINGRUM

NIM. P2.06.31.1.23.020

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI 1 PADAMENAK KABUPATEN KUNINGAN

Disusun Oleh:

GINA ADITIYA NINGRUM

NIM. P2.06.31.1.23.020

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

La
Ar

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan"

Laporan Tugas Akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

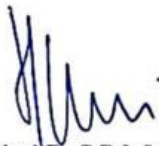
Gina Aditya Ningrum
NIM. P2.063.11.23.020

Te
Se
Ke

Telah diperiksa, disetujui dan siap untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Seminar Laporan Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 13 Mei 2026
Waktu : 09.30

Pembimbing



Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes
NIP. 196302181983032001

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan”

Disusun Oleh:

Nama : Gina Aditya Ningrum
NIM : P2.06.31.1.23.020

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada Tanggal 20 Mei 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes

NIP. 196302181983032001

Penguji 1

HR.Agus Bachtiar, SP, M.Kes.

NIP. -


Penguji 2

Andri Gustadi, SKM, MPH

NIP. 198505182009121001


(.....)


(.....)


(.....)

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

Sumarto, STP, MP

NIP. 198401032012121002



**SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS
KARYA TULIS ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Tasikmalaya Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Gina Aditya Ningrum

NIM : P20631123020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

Judul : Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Pada Anak
Sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan

Pembimbing : Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes

Tanggal Ujian Sidang : 20 Mei 2026

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang saya susun adalah benar benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya termasuk pencabutan gelar vokasi yang telah saya peroleh. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Tasikmalaya, 20 Mei 2026



Gina Aditya Ningrum

NIM. P20.631.1.23.020

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, saya yang bertanda tangann di bawah ini:

Nama : Gina Aditiya Ningrum

NIM : P20631123020

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Hak bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 1 PADAMENAK KABUPATEN KUNINGAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Non Eksklusif ini Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Pada Tanggal : 20 Mei 2026

Yang Menyatakan,



Gina Aditiya Ningrum

NIM. P20.631.1.23.020

Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Anak Sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan

Gina Aditiya Ningrum

INTISARI

Sarapan merupakan kegiatan memakan dan minum yang dilakukan di pagi hari hingga pukul 09.00, dan berkontribusi mencapai 15 sampai 30 persen kebutuhan gizi harian. Sarapan berfungsi sebagai sumber energi yang mendukung berbagai kegiatan belajar anak sekolah. Salah satu metode untuk mengetahui kondisi gizi seseorang adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yang bertujuan mengidentifikasi adanya keadaan gizi buruk atau kegemukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kebiasaan sarapan serta kondisi gizi anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan menerapkan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 30 anak. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner serta formulir *food recall* 24 jam dengan pengukuran langsung menggunakan timbangan injak digital dan mikrotoise. Penelitian dilaksanakan pada 20 April 2026 s.d 10 Mei 2026 di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36,6% responden memiliki frekuensi sarapan yang cukup, 96,6% memiliki waktu sarapan yang tepat, serta 96,6% mengonsumsi jumlah dan jenis makanan sarapan yang seimbang. Berdasarkan kontribusi energi sarapan, sebagian besar responden (56,6%) masih berada pada kategori kurang (<15% AKG), sedangkan 23,3% kategori baik (15-30% AKG), dan 20,0% berada pada kategori lebih (>30%). Berdasarkan status gizi yang diukur melalui IMT/U, ditemukan bahwa 80% populasi memiliki gizi yang baik, sedangkan 6,6% mengalami obesitas. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pendapatan keluarga.

Kata Kunci: Anak Sekolah; Kebiasaan Sarapan; dan Status Gizi.

ABSTRACT

GINA ADITIYA NINGRUM. *Overview of Breakfast Habits and Nutritional Status of School Children at Padamenak Public Elementary School 1 in Kuningan Regency.*
Supervision of ANI RADIATI.

Breakfast is the act of eating and drinking in the morning until 9:00 a.m., and contributes to 15 to 30 percent of daily nutritional needs. Breakfast serves as a source of energy that supports various learning activities for school children. One method to determine a person's nutritional condition is by using the Body Mass Index for Age (BMI/U), which aims to identify malnutrition or obesity. The purpose of this study was to understand the breakfast habits and nutritional conditions of school children at Padamenak 1 Public Elementary School. This study used a descriptive method and applied a purposive sampling technique. The sample consisted of 30 children. Data collection was carried out through interviews using questionnaires and 24-hour food recall forms with direct measurements using digital foot scales and microtoises. The study was conducted from April 20, 2026, to May 10, 2026, at Padamenak 1 Public Elementary School, Kuningan Regency. The results showed that 36.6% of respondents had sufficient breakfast frequency, 96.6% had the right breakfast time, and 96.6% consumed a balanced amount and type of breakfast food. Based on the energy contribution of breakfast, the majority of respondents (56.6%) were still in the insufficient category (<15% of the RDA), while 23.3% were in the good category (15-30% of the RDA), and 20.0% were in the excessive category (>30%). Based on nutritional status, as measured by BMI/Age, 80% of the population was found to be well-nourished, while 6.6% were obese. This was influenced by various contributing factors, such as parental education level and family income.

Keywords: *School children; Breakfast habits; and Nutritional status.*

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, bantuan dan semangat dari berbagai pihak dalam penyusunan laporan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani. S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, S.TP., MP., selaku Ketua Jurusan dan Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukkan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
3. Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes dan Bapak Andri Gustadi, SKM, MPH selaku Dewan Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir yang telah memberikan arahan dan masukkan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir.
5. Appa dan Mama, selaku pihak terdekat yang telah memberikan segala dukungan, baik dalam materi maupun spiritual, serta Kakak Tercinta yaitu Wiwi Widiyaningsih yang telah menjadi sumber kekuatan dan dukungan dalam setiap proses perjalanan yang telah dilalui bersama sampai dengan saat ini.
6. Zaky Sya'bani selaku orang terdekat penulis, yang telah bersedia menemani perjalanan kuliah, menerima keluh kesah, selama proses penyusunan laporan, dan senantiasa memberikan semangat serta bantuan pengerjaan hingga laporan ini selesai dibuat.
7. Fitri Riyanti dan Pujiyanti Tresnaningsih selaku sahabat penulis, yang senantiasa menemani dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi dan memberikan do'a pada setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini hingga selesai.

8. Rekan terdekat saya yaitu Delis Rosmayanti dan Siti Aulia Rizky yang telah senantiasa menemani sejak awal masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap proses peneliti dengan tangan yang selalu diulurkan, segala canda, tawa, suka, sedih dan diskusi atau saran yang menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Bersama kalian, setiap proses terasa lebih ringan untuk dijalani di masa perkuliahan.
9. Rekan-rekan Gen 14 yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung pada proses penyusunan Laporan Penelitian Tugas Akhir serta pihak lain yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu.
10. Kopi Kenangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini sebagai ruang proses, ruang bertahan, rasa semangat yang bangkit melalui menu favorit penulis yaitu Vanilla Kenangan Frappe dan Otakku Caffe yang menjadi tempat ternyaman dari setiap langkah perjuangan hingga laporan ini dapat terselesaikan. Serta Whity yang telah menemani perjalanan kuliah selama 3 tahun.
11. Anak tengah dari ketiga bersaudara, yaitu Gina Aditiya Ningrum. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan hingga sejauh ini, untuk setiap malam yang dihabiskan oleh kekhawatiran, namun berhasil dilalui hingga hari ini. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karna kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebatm serta mimpimu yang satu persatu akan terjawab.

Laporan Tugas Akhir ini telah dibuat dengan upaya semaksimal mungkin melalui waktu, tenaga serta proses yang dilalui dalam penyusunan ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dalam penyusunan maupun penulisan, sehingga penyusun mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak sebagai upaya perbaikan demi kesempurnaan penelitian yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
a. Bagi Peneliti	4
b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi.....	4
c. Bagi Institusi Sekolah Dasar	4
d. Bagi Anak Sekolah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Sarapan.....	5
a. Pengertian sarapan.....	5

b. Frekuensi Sarapan	5
c. Waktu Sarapan.....	5
d. Jenis makanan untuk sarapan	6
e. Jumlah Konsumsi Sarapan	6
f. Faktor yang Mempengaruhi sarapan	7
g. Kebutuhan gizi saat sarapan	8
h. Manfaat sarapan bagi anak	9
i. Dampak tidak sarapan	9
j. Pengukuran Kebiasaan Sarapan	9
2. Status Gizi	10
a. Definisi status gizi	10
b. Kategori status gizi.....	10
c. Penilaian status gizi	11
d. Pengukuran Status Gizi	13
3. Anak Sekolah	14
a. Definisi anak sekolah	14
b. Usia anak sekolah.....	14
c. Tumbuh kembang anak sekolah	14
d. Kebutuhan gizi harian	15
e. Permasalahan gizi anak sekolah	16
B. Kerangka Teori.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
1. Waktu Penelitian	18
2. Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi dan Sampel	18
a. Populasi	18
b. Sampel.....	18
2. Besar Sampel.....	18
3. Teknik Sampling	19
a. Kriteria inklusi.....	19

b. Kriteria Eksklusi.....	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	20
1. Variabel	20
2. Definisi Operasional.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Jenis Data	23
2. Cara Pengumpulan Data.....	23
3. Instrumen Penelitian.....	24
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	25
1. Teknik Pengolahan Data	25
a. Editing	25
b. Coding	25
c. Entry	26
d. Cleaning.....	26
2. Teknik Analisis Data	27
G. Jalannya Penelitian	27
1. Tahap Persiapan	27
2. Tahap Pelaksanaan	28
3. Tahap Pelaporan	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
1. Karakteristik Anak	30
2. Karakteristik Orang Tua	30
a. Pendidikan	30
b. Pekerjaan	31
c. Pendapatan Keluarga	32
3. Kebiasaan Sarapan	32
a. Frekuensi Sarapan	32
b. Waktu dan Jumlah Sarapan	33
c. Jenis Menu Sarapan.....	34
4. Kontribusi Energi dari Sarapan Pagi.....	34
5. Status Gizi	35
B. Pembahasan	36

1. Gambaran Kebiasaan Sarapan.....	36
2. Gambaran Status Gizi	39
3. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Menurut Karakteristik Anak.....	40
4. Gambaran Kontribusi Status Gizi Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Sekolah	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi	43
2. Bagi Institusi Sekolah Dasar	43
3. Bagi Anak Sekolah.....	44
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U	11
Tabel 2	Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah.....	16
Tabel 3	Variabel dan Definisi Operasional.....	21
Tabel 4	Instrumen Penelitian.....	24
Tabel 5	Karakteristik Anak	30
Tabel 6	Tingkat Pendidikan Orang Tua.....	31
Tabel 7	Jenis Pekerjaan Orang Tua	31
Tabel 8	Kategori Pendapatan Keluarga.....	32
Tabel 9	Frekuensi Sarapan Pagi	32
Tabel 10	Tabulasi Silang Frekuensi Sarapan dan Status Gizi	32
Tabel 11	Waktu dan Jumlah Sarapan	33
Tabel 12	Tabulasi Silang Frekuensi Sarapan dan Status Gizi	33
Tabel 13	Jenis Menu Sarapan.....	34
Tabel 14	Rata- Rata Kontribusi Asupan Energi Sarapan	34
Tabel 15	Status Gizi Menurut IMT/U	35

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2 Bukti Perizinan dengan Pihak Sekolah	61
Gambar 3 Bukti Perizinan dengan Pihak Desa	61
Gambar 4 Bukti Penerimaan Souvenir dengan Orang Tua Responden	61
Gambar 5 Pengisian Kusioner Oleh Responden	61
Gambar 6 Sesi Wawancara dengan Orang Tua Responden	61
Gambar 7 Pengukuran tinggi badan dengan microtoise	61
Gambar 8 Penimbangan Berat Badan dengan Timbangan Digital.....	61
Gambar 9 Dokumentasi dengan Responden Perempuan	61
Gambar 10 Dokumentasi dengan Responden Laki-laki.....	61
Gambar 11 Denah Desa Padamenak Kabupaten Kuningan Menurut Data Tahun 2026.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Realisasi Biaya Penelitian
3. Surat Izin Pihak Kampus
4. Surat Izin Pihak Desa
5. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
6. Formulir Identitas dan Status Gizi
7. Lembar Kuisisioner Kebiasaan Sarapan
8. Lembar Formulir *Food Recall 24 jam*
9. Dokumentasi Kegiatan
10. Denah Lokasi Desa Padamenak
11. Riwayat Hidup Penulis