



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ENERGI,  
DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMP NEGERI 17 KOTA  
TASIKMALAYA TAHUN 2024**

**ALYA RAHMA AEDO**

**NIM. P2.06.31.1.21.061**

**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,  
Asupan Energi dan Status Gizi Pada Siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya  
Tahun 2024”


Disusun oleh:

**ALYA RAHMA AEDO**

NIM.P2.06.31.1.21.061

Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Mei 2024  
Waktu : 13.00

Pembimbing

  
**Hj. Ani Radiani, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 196302181983032001

**LEMBAR PENGESAHAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan Judul "Gambaran Kebiasaan Sarapan,  
Asupan Energi dan Status Gizi Pada Siswa SMPN 17 Kota Tasikmalaya  
Tahun 2024"**

Disusun Oleh:

Nama : Alya Rahma Aedo

NIM : P2.06.31.1.21.061

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 15 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji  
Ketua Dewan Penguji

**Hj. Ani Radiarti R, S.Pd., M.Kes**

NIP. 196302181983032001

Penguji I

**Irma Nuraeni, M.PH**

NIP. 1986100220108012001

Penguji II

**HR. Agus Bachtiar, SP., M.Kes**

NIP. 195908061984031007

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



**Sumarto, STP., MP**

NIP. 198401031012121002

# Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Status Pada Gizi Siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024

Alya Rahma Aedo

## INTISARI

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Asupan energi sarapan yang sehat memenuhi sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi berisiko terjadinya *overweight* atau obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 17 Tasikmalaya dapat diketahui bahwa status gizi siswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) khususnya kelas 7 yaitu gizi kurang 1,4%, *overweight* 6,2%, dan obesitas 0,5%. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, asupan energi, dan status gizi siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan metode *quota sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 32 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara *food recall* 2x24 jam tidak berturut-turut, serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan). Hasil penelitian terhadap kebiasaan sarapan menunjukkan pada frekuensi 38% adalah kadang-kadang (4-6/minggu) dan pola pangan sarapan dengan karbohidrat, protein dan minum air putih 40%. Asupan energi 76% dari kebutuhan energi harian dan termasuk pada kategori kurang (53%). Hasil dari pengukuran antropometri didapatkan status gizi siswa 13% gizi kurang, 65% gizi baik, 19% gizi lebih, dan 3% obesitas. Masih banyak ditemukan siswa yang tidak selalu sarapan pagi dan jenis bahan makanan yang dipilih juga kurang beragam sehingga belum sesuai dengan konsep gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Sarapan, Energi, dan Status Gizi

## ABSTRACT

*ALYA RAHMA AEDO, Description of Breakfast Habits, Energy Intake and Nutritional Status of Students at SMP Negeri 17 Tasikmalaya in 2024. Under Supervision of ANI RADIATI*

*Breakfast is a supply of energy for the brain to concentrate at school. A healthy breakfast energy-fulfilled amount of 15–30% nutrition in a day. The habit of passing a breakfast risked becoming overweight or obese. Based on preliminary studies at SMP Negeri 17 Tasikmalaya, it has been seen that the nutritional status of students is based on their body mass index (BMI/A), especially in class 7, which had 1.4% malnutrition, 6.2% overweight, and 0.5% obesity. This research aims to describe the breakfast habits, energy intake, and nutritional status of the students at SMP Negeri 17 Tasikmalaya. This research method was descriptive research. This research was done in April 2024. The research method applied was quota sampling. The applied sample in this research was 32 students. Accumulation data has been collected by filling out questionnaires, non-consecutive 2x24-hours food recall interviews, and anthropometric measurements (body weight and height). The results of research on breakfast habits showed that the frequency of 38% was sometimes (4-6/week), and the breakfast food pattern consists of carbohydrates, protein, and drinking water (40%). Energy intake was 76% of daily energy needs and was included in the insufficient category (53%). The results of anthropometric measurements showed that the students' nutritional status was 13% less nutrition, 65% good nutrition, 19% more nutrition, and 3% obesity. There were still many students who had not eaten breakfast, and the kinds of food they chose were not varied enough, so they were not in accordance with the concept of balanced nutrition.*

**Keywords:** *breakfast, energy, and nutritional status*

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Status Gizi Pada Siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada sahabat, keluarga serta umatnya. Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan atas bimbingan, arahan, dan semangat sari berbagai pihak, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih 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, MPH dan Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku dosen penguji.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan laporan. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya penulis dalam melaksanakan tugas akhir.

Tasikmalaya, 5 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <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>DAFTAR TABEL.....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                   | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>x</b>    |
| <b>BAB I 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>    |
| 1. Tujuan Umum.....                         | 3           |
| 2. Tujuan Khusus.....                       | 3           |
| <b>D. Manfaat Penelitian.....</b>           | <b>3</b>    |
| 1. Manfaat Teoritis.....                    | 3           |
| 2. Manfaat Praktis.....                     | 3           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>         | <b>5</b>    |
| <b>A. Tinjauan Teori.....</b>               | <b>5</b>    |
| 1. Remaja.....                              | 5           |
| 2. Sarapan .....                            | 6           |
| 3. Status Gizi.....                         | 10          |
| <b>B. Kerangka Teori .....</b>              | <b>15</b>   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>      | <b>16</b>   |
| <b>A. Jenis Penelitian .....</b>            | <b>16</b>   |
| <b>B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....</b> | <b>16</b>   |
| <b>C. Populasi dan Sampel.....</b>          | <b>16</b>   |
| 1. Populasi.....                            | 16          |
| 2. Sampel.....                              | 16          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>D. Variabel dan Definisi Operasional .....</b> | <b>17</b> |
| <b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>           | <b>19</b> |
| 1. Jenis Data .....                               | 19        |
| 2. Cara Pengumpulan Data .....                    | 20        |
| <b>F. Instumen Penelitian .....</b>               | <b>20</b> |
| <b>G. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>      | <b>20</b> |
| 1. Teknik Pengolahan Data .....                   | 20        |
| 2. Teknik Analisis Data .....                     | 22        |
| <b>H. Jalannya Penelitian.....</b>                | <b>22</b> |
| 1. Tahap Persiapan.....                           | 22        |
| 2. Tahap Pelaksanaan .....                        | 22        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>           | <b>24</b> |
| <b>A. Hasil .....</b>                             | <b>24</b> |
| <b>B. Pembahasan.....</b>                         | <b>26</b> |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>              | <b>28</b> |
| <b>A. Simpulan .....</b>                          | <b>28</b> |
| <b>B. Saran.....</b>                              | <b>28</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                       | <b>29</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                   |           |



## DAFTAR TABEL

| No.       | Judul Tabel   | Halaman |
|-----------|---|---------|
| Tabel 1.  | Kebutuhan Gizi Remaja .....   | 6       |
| Tabel 2.  | Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)..... | 14      |
| Tabel 3.  | Definisi Operasional .....  | 17      |
| Tabel 4.  | Instrumen Penelitian .....  | 20      |
| Tabel 5.  | Karakteristik Responden Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....                           | 24      |
| Tabel 6.  | Frekuensi Sarapan Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....                           | 24      |
| Tabel 7.  | Pola Pangan Makanan Saat Sarapan Responden Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....        | 25      |
| Tabel 8.  | Gambaran Asupan Energi Sehari Responden Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....           | 25      |
| Tabel 9.  | Gambaran Asupan Energi Sarapan Responden Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....          | 26      |
| Tabel 10. | Status Gizi Responden Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....                             | 26      |