

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN
KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA
KUPANG**



DISUSUN

MARTHA ROSALINA LAGA RIWU

PO.5303241231268

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKTIK KESEHATAN KEMENKES POLTEKKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN
KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA
KUPANG**

Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2026

DISUSUN

MARTHA ROSALINA LAGA RIWU
PO.5303241231268

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKTIK KESEHATAN KEMENKES POLTEKKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN
KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA
KUPANG**

DISUSUN

MARTHA ROSALINA LAGA RIWU
PO.5303241231268

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
Dihadapan tim penguji
Pada tanggal, 18 Juni 2026

Pembimbing



Alberth Matu Salak Baumali , S.Kep. MS . MPH
NIP. 197009131998031001

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN
KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA
KUPANG**

DISUSUN

MARTHA ROSALINA LAGA RIWU
PO.5303241231268

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Pada tanggal, 18 Juni 2026

Penguji I Agustina Setia, SST.,M.Kes
NIP. 196408011989032002

(.....)

Penguji II Alberth M. Baumali, S.Kep.Ns,MPH
NIP. 197009131998031001

(.....)

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gresilda Louisa Sine, S. TP.,M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Martha Rosalina Laga Riwu

NIM : PO5303241231268

Tanda Tangan :



Tanggal : 18 Juni 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Martha Rosalina Laga Riwu

NIM : PO.5303241231268

Prodi : Gizi

Angkatan : XVIII

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, 18 Juni 2026

Penulis



Martha Rosalina Laga Riwu
PO.5303241231268

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Martha Rosalina Laga Riwu

NIM : PO5303241231268

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 28 juni 2026

Yang menyatakan



(Martha Rosalina Laga Riwu)

BIODATA PENULIS



1. DATA PRIBADI

Nama : Martha Rosalina Laga Riwu
TTL : Sabu, 09 Maret 2005
Alamat : Jl. Cakmalada No.34, Kel.Fontein,
Kec. Kota Raja, Kota Kupang
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Kristen Protestan
Email : lagariwu09@gmail.com
Telepon : 081246044239

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD Negeri Oesapa Kecil 2 Tahun 2016
2. Lulusan SMP Negeri 5 Kupang Tahun 2019
3. Lulusan SMA Negeri 3 Kota Kupang Tahun 2022
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang, Program Studi Gizi Angkatan XVIII Tahun 2023

MOTTO

Learn from the past, live for today, and plan for tomorrow, RJJ

Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu : kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, Menyertai engkau, kemanapun engkau pergi

Yosua 1 : 9

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG

Martha Rosalina Laga Riwu

Sarapan pagi dan konsumsi jajanan merupakan dua komponen perilaku makan yang berperan penting dalam menentukan status gizi anak usia sekolah dasar. Data awal di SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang menunjukkan bahwa dari 290 siswa terdapat 20 siswa (6,85%) mengalami gizi kurang dan 25 siswa (8,56%) mengalami obesitas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak di SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri Oesapa Kecil 2 yang berjumlah 290 orang, dengan sampel sebanyak 75 siswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan diambil dengan teknik simple random sampling. Data kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) dengan indikator Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38 siswa (50,67%) memiliki kebiasaan sarapan pagi tidak baik dan 37 siswa (49,33%) memiliki kebiasaan sarapan pagi baik. Sebanyak 30 siswa (40%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi jajanan, sedangkan 45 siswa (60%) jarang mengonsumsi jajanan. Status gizi siswa bervariasi, yaitu gizi buruk 17 siswa (22,67%), gizi kurang 17 siswa (22,67%), gizi baik 16 siswa (21,33%), gizi lebih 12 siswa (16,00%), dan obesitas 13 siswa (17,33%), yang menggambarkan adanya beban gizi ganda (double burden of malnutrition). Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak ($p = 0,001$) serta antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi anak ($p = 0,020$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak di SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang. Pembiasaan sarapan pagi yang bergizi, pengendalian konsumsi jajanan, serta dukungan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) perlu terus ditingkatkan melalui kerja sama antara orang tua, pihak sekolah, dan tenaga kesehatan guna mendukung perbaikan status gizi anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Konsumsi Jajanan, Status Gizi, Anak Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR

Puji syukur Ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpah berkat dan rahmat-Nya sehingga proposal tugas akhir yang berjudul **“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KONSUMSI JAJANAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH”** dapat terselesaikan. Dalam penyelesaian laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan serta dorongan dan motivasi dari berbagai pihak, hingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Untuk itu dengan rendah hati penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada

1. Maria Hilaria, SSL., S.Farm.Apt., Msi selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Prodi Gizi.
2. Juni Gressilda L Sine, STP, M.Kes. selaku Ketua Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang
3. Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep.Ns,MPH selaku dosen pembimbing dan penguji II yang sudah banyak membantu dan mendorong dalam penulisan laporan tugas akhir ini.
4. Agustina Setia, SST.,M.Kes selaku penguji I yang sudah ikut serta membantu dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Bapa, Mama dan Kakak serta semua keluarga besar yang selalu mendoakan dan mendukung dan membantu dalam hal apapun.
6. Teman-teman gizi angkatan 18 terkhususnya kelas B atas bantuanya dalam penyusunan sampai dengan terselesainya laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

Kupang, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Anak Usia Sekolah Dasar	8
B. Status Gizi.....	10
C. Kebiasaan Sarapan Pagi.....	16
D. Kebiasaan Jajan anak Sekolah	19
E. Kerangka Teori	22
F. Kerangka Konsep	23
G. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Lokasi Penelitian.....	24
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	27
F. Teknik Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis	28
G. Analisis Data.....	29
H. Etika Penelitian.....	30
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Definisi Oprasional.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23
Gambar 4.1 Distirbusi Balita Berdasarkan Umur	31
Gambar 4.2 Distirbusi Balita Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Gambar 4.3 Distirbusi Status Gizi (IMT/U).....	32
Gambar 4.4 Distribusi Tingkat Pendidikan Ayah	33
Gambar 4.5 Distribusi Tingkat Pendidikan Ibu	34
Gambar 4.6 Distribusi Jenis Pekerjaan Ayah	34
Gambar 4.7 Distribusi Jenis Pekerjaan Ibu	35
Gambar 4.8 Distribusi Pendapatan keluarga	36
Gambar 4.9 Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi	36
Gambar 4.10 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Jajanan.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat pernyataan bersedia menjadi responden	57
Lampiran 2. Food Frequency Questionnaire (FFQ)	59
Lampiran 3. Hasil Uji Statistik Bivariat	61
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Kampus	65
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian.....	66
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian.....	67
Lampiran 7. Pengukuran Antropometri.....	68
Lampiran 8. Wawancara.....	69