

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS
FISIK DAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK
SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA
KUPANG**



DI SUSUN

CANDRA AYU CAHYANA KLAKIK

PO.5303241221111

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

ANGKATAN XVII

2025

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 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 2024/2025**

Disusun Oleh

CANDRA AYU CAHYANA KLAKIK

PO5303241221111

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVII
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK DAN
POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI
SDN OESAPA KECIL 2 KUPANG

Disusun Oleh

CANDRA AYU CAHYANA KLAKIK

PO.5303241221111

Telah disetujui oleh

Pembimbing

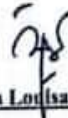


Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH

NIP.198406222008122005

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi



Juni Gresilda Louisa Sine, S.T, M.Kes

NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK DAN
POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI
SDN OESAPA KECIL 2 KUPANG

DISUSUN

CANDRA AYU CAHYANA KLAKIK

PO.5303241221111

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

pada Tanggal 30 Juni 2025

Penguji I Alberth M. Bau Mali, S.Kep.Ns.MPH ()
NIP: 197009131998081001

Penguji II Maria Goreti Pantaleon, SKM, MPH ()
NIP: 198406222008122005

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi




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

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Candra Ayu Cahyana Klakik

Nim : PO5303241221111

Prodi : Gizi

Angkatan : XVII

Jenjang : Diploma III

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

“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG”

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

Kupang, 01 Januari 2025

Penulis



Candra Ayu Cahyana Klakik

NIM.PO5303241221111

BIODATA PENULIS



Nama : Candra Ayu Cahyana Klakik
Tempat/Tanggal Lahir : Kupang, 01 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Hombol

Riwayat Pendidikan

1. SDN Hombol
2. SMP N 01 Kalabahi
3. SMA St Yoseph Kalabahi
4. Poltekkes Kemenkes Kupang

MOTTO

“Mintalah, Maka Akan Diberikan Kepadamu, Carilah, Maka Kamu Akan Mendapat, Ketoklah, Maka Pintu Akan Dibukakan Kepadamu”

(Matius 7:7)

“Pencobaan Pencobaan Yang Kamu Alami Ialah Pencobaan Biasa, Yang Tidak Melebihi Kekuatan Manusia. Sebab Allah Setia Dan Karena Itu Ia Tidak Akan Membiarkan Kamu Dicobai Melampaui Kekuatanmu”

(1 Korintus 10:13)

“Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang”

(Amsal 23:18)

“Ora Et Labora”

Doakan Apa Yang Kamu Kerjakan,
Kerjakan Apa Yang Kamu Doakan.

“Bila Esok Nanti Kau Sudah Lebih Baik, Jangan Lupakan Masa – masa Sulitmu. Ceritakan Kembali Pada Dunia, Caramu Merubah Peluh Jadi Senyum”

(Andmesh Kamaleng)

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA TIDUR TERHADAP STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG

Candra Ayu Cahyana Klakik

(Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH)

candraayucahyanaklakik@gmail.com

Latar Belakang: Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana kebutuhan energi dan zat gizi sangat tinggi untuk mendukung aktivitas fisik, proses belajar, serta perkembangan kognitif. Namun, permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018, sebanyak 9,2% anak usia 5-12 tahun tergolong kurus dan 20% mengalami kegemukan atau obesitas. Kondisi ini lebih serius di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), dengan prevalensi stunting mencapai 41,1% dan anak yang kurus sebesar 18,5%. Faktor gaya hidup, seperti kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur, diduga berkontribusi terhadap status gizi anak. Sarapan berperan dalam penyediaan energi untuk aktivitas belajar, aktivitas fisik mendukung metabolisme tubuh, sedangkan tidur yang berkualitas menjaga keseimbangan hormon dan nafsu makan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana ketiga faktor ini berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur terhadap status gizi anak usia sekolah dasar di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Sampel yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 58 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, pola tidur, serta pengukuran status gizi menggunakan indikator IMT/U dan analisis data menggunakan uji Chi-Square

Hasil Penelitian: Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus gizi baik (55,2%), sementara 24,1% mengalami gizi kurang, 15,5% gizi buruk, 3,4% obesitas, dan 1,7% gizi lebih. Dari sisi kebiasaan sarapan, 48,3% anak sering sarapan, 27,6% jarang, dan 24,1% selalu sarapan. Aktivitas fisik didominasi kategori ringan (74.1%). diikuti sedang (24,1%), dan berat (1,7%). Pola tidur sebagian besar termasuk baik (58,6%), sedangkan 41,4% kurang baik Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=0,550$), aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,814$), maupun pola tidur dengan status gizi ($p=0,790$).

Kesimpulan: Kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur tidak berhubungan signifikan dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi anak lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola konsumsi harian, kualitas asupan gizi, kondisi kesehatan, serta dukungan lingkungan keluarga.

Kata Kunci: Sarapan pagi, Aktivitas fisik, Pola tidur, Status gizi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan bimbingan-Nya, telah memberi kemudahan, petunjuk serta karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang dengan baik. Laporan Tugas Akhir ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi Di Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Irfan, S.KM., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes 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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Kedua orang tua tersayang, saudaraku, yang sudah mendoakan saya dan selalu mendukung saya.
5. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan ke XVII yang memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya penyusunan Laporan Tuga Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan Proposal ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis, Tuhan Yesus Memberkati.

Kupang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Status Gizi	7
B. Anak Usia Sekolah Dasar.....	10
C. Kebiasaan Sarapan Pagi	13
D. Aktivitas fisik	15
E. Pola Tidur.....	20
F. Kerangka Teori.....	27
G. Kerangka Konsep	28
H. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis penelitian	29
B. Waktu dan lokasi penelitian	29
C. Populasi dan sampel	29
D. Variabel penelitian	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Definisi Operasional.....	32

G. Metode Pengumpulan Data	34
H. Pengolahan data	34
I. Analisis data	35
J. Etika penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	37
A. HASIL	37
B. PEMBAHASAN	41
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Pengukuran Status Gizi.....	8
Tabel 3. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	19
Tabel 4. Kategori Usia dan Kebutuhan Tidur	22
Tabel 5. Definisi Operasional	32
Tabel 6. Karakteristik Jenis Kelamin	38
Tabel 7. Karakteristik Status Gizi	38
Tabel 8. Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi	39
Tabel 9. Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik	39
Tabel 10. Karakteristik Berdasarkan Pola Tidur.....	39
Tabel 11. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi	40
Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	40
Tabel 13. Hubungan Pola Tidur Dengan Status Gizi.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	52
Lampiran 2 Quisioner Penelitian	53
Lampiran 3 Hasil SPSS.....	58
Lampiran 4 Master Tabel	70
Lampiran 5 Dokumentasi	71
Lampiran 6 Permohonan ijin penelitian.....	72
Lampiran 7 Surat ijin penelitian.....	73
Lampiran 8 Surat selesai ijin penelitian	74
Lampiran 9 Surat bebas plagiat.....	75
Lampiran 10 LoogBook	76