

ABSTRAK

Putri Febriyani. Gambaran Pengetahuan Tentang Kegiatan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 027 Pekanbaru. Dibimbing oleh Yessi Marlina, S.Gz., MPH., Dietisien.

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi harian, perkembangan fisik, serta konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Anak usia 6 – 12 tahun membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari – hari. Namun, fakta menunjukkan bahwa sebagian besar anak Indonesia masih memiliki kegiatan sarapan yang rendah, baik dari segi frekuensi maupun kualitas gizinya. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, rasa lemas, dan berisiko terhadap masalah gizi jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang kegiatan sarapan pada siswa SD Negeri 027 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 76 siswa yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dalam kategori cukup mengenai sarapan, yaitu sebanyak 51,3%, sementara 30,3% berada pada kategori baik dan 18,4% pada kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa telah memahami pentingnya sarapan, masih terdapat sebagian yang memiliki pengetahuan rendah, sehingga berpotensi memengaruhi kegiatan sarapan mereka. Kesimpulan penelitian ini adalah pengetahuan siswa SD Negeri 027 Pekanbaru tentang sarapan masih perlu ditingkatkan melalui edukasi gizi yang lebih intensif, baik di sekolah maupun di rumah. Intervensi edukatif dan dukungan lingkungan sekolah sangat diperlukan untuk mendorong pembentukan kegiatan sarapan sejak dini.

Kata kunci: Pengetahuan, Sarapan, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Putri Febriyani. Overview of Knowledge About Breakfast Activities in Elementary School Students 027 Pekanbaru. Supervised by Yessi Marlina, S.Gz., MPH., Dietitian.

Breakfast is one of the most important factors that contribute to the fulfilment of daily energy needs, physical development, and learning concentration among elementary school children. Children aged 6 – 12 years require a balanced nutritional intake to support their growth and daily activities. However, evidence shows that most Indonesian children still have poor breakfast activity, both in terms of frequency and nutritional quality. This condition negatively affects learning concentration, cause fatigue, and increases the risk of long-term nutritional problems. This study aimed to describe the knowledge of breakfast among students at SD Negeri 027 Pekanbaru. The research employed a descriptive design with a quantitative approach. A total of 76 students were selected as samples using proportional random sampling. The research instrument was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analysed univariately and presented in the form of frequency distributions and percentages. The result showed that most students had a moderate level of knowledge regarding breakfast, with 51,3% in the moderate category, 30,3% in the good category, and 18,4% in the poor category. These findings indicate that although the majority of students already understand the importance of breakfast, a portion of them still have low knowledge levels, which may affect their breakfast behaviour. In conclusion, the knowledge of breakfast among students at SD Negeri 027 Pekanbaru still needs to be improved through more intensive nutrition education, both at school and at home. Supportive school environments and educational interventions are expected to encourage the formation of healthy breakfast activity from an early age.

Keywords: Knowledge, Breakfast, Elementary School Children