

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN DIET GIZI**

TUGAS AKHIR, APRIL 2020

**AKNA RIFDAYANI
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA SEKOLAH
DASAR USIA 9-12 TAHUN DI SDN 100 KELURAHAN KEDUNG SARI**

xiii + 61halaman + 6 tabel + 5 gambar + 2 lampiran

INTISARI

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan golongan penduduk yang berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak energi dan protein. Kebiasaan sarapan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak usia sekolah sarapan yang cukup, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah dasar usia 9-12 tahun di SDN 100 Kelurahan Kedung Sari. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Mei 2020 di SDN 100 Kelurahan Kedung Sari. Populasi penelitian ini adalah anak sekolah dasar berusia 9-12 tahun yang berjumlah 49 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan kriteria usia 9-12 tahun. Jenis pengambilan data melalui Data Primer. Data yang diolah diperoleh dari kebiasaan sarapan pagi, waktu sarapan pagi dan jenis sarapan pagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 49 anak usia sekolah dasar diperoleh hasil sebagian besar siswa tidak terbiasa sarapan pagi dengan jumlah 65,30% dan hanya 20,40% yang terbiasa sarapan pagi, sedangkan untuk ketepatan jam sarapan pagi hanya 14,28% sarapan di jam 06:00-07:00 dan 20,40% sarapan di jam 08:00-09:00. Siswa di sekolah SD Negeri 100 Kelurahan Kedung Sari memiliki jadwal sarapan kurang tepat pada waktu sarapan pagi seharusnya dan sebaiknya jenis sarapan pagi mengandung makanan lengkap yaitu terdiri dari karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah dan susu agar siswa sekolah dasar dapat memenuhi kebutuhan gizi harian pada saat disekolah.

Daftar Pustaka : 47 Referensi (2001-2017)

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Waktu Sarapan, Jenis Sarapan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN DIET GIZI**

THESIS, APRIL 2020

AKNA RIFDAYANI

***DESCRIPTION OF MORNING BREAKFAST HABITS AT 9-12 YEARS OLD
SCHOOL STUDENTS IN SDN 100 KELURAHAN KEDUNG SARI***

xiii + 61 pages + 6 tables + 5 pictures + 2 attachments

ABSTRACT

Elementary school age children (SD) are a group of people who are in a period of rapid growth and are physically active, so they need more energy and protein. The habit of breakfast is included in one of the thirteen basic messages of balanced nutrition. For school-age children, adequate breakfast has been shown to increase learning concentration and stamina, thereby increasing learning achievement. This study aims to determine the description of the habit of breakfast in elementary school students aged 9-12 years at SDN 100 Kelung Sari Village. This research is a descriptive study using cross sectional design. When the study was conducted in January-May 2020 in SDN 100, Kedung Sari Village. The study population was elementary school children aged 9-12 years, totaling 49 students. The sampling technique is purposive sampling with criteria for 9-12 years of age. Types of data retrieval via Primary Data. The data processed is obtained from the habits of breakfast, breakfast time and type of breakfast. The results showed that of the 49 elementary school-age children the majority of students were not accustomed to having breakfast with the amount of 65.30% and only 20.40% were accustomed to breakfast, while for the accuracy of breakfast time only 14.28% had breakfast at 06: 00-07: 00 and 20.40% breakfast at 8: 00-09: 00. Students at SD Negeri 100 Kedung Sari Village have an inadequate breakfast schedule when breakfast is supposed to and should have a full breakfast consisting of carbohydrates, animal / vegetable protein, vegetables, fruits and milk so that elementary school students can meet nutritional needs daily at school.

Reference: 47 References (2001-2017)

Keywords: Breakfast habits, breakfast time, type of breakfast