

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : MAHARANI HATUMIYA

Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
PRESTASI SISWA KELAS 6 MI MAMABAUL HUDA
NGABAR KECAMATAN SIMAN KABUPATEN
PONOROGO.

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Sidang KTI pada

Tanggal : 11 Agustus 2015

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Sugeng Mashudi, S. Kep. M.Kes
NIDN. 0731038002



Visi Prima Twin Putranti, S.ST. M.Kes
NIK. 1987101920111213

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Muhawaroh, S. Kep. Ns. M. Kep
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maharani Hatumiya
NIM : 12621269
Instansi : Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: "Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo" adalah bukan Karya Tulis Orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 11 Agustus 2015

Yang menyatakan,



Maharani Hatumiya

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Sugeng Mashudi. S. Kep. M.Kes
NIDN. 0731038002



Visi Prima Twin Putranti.S.ST. M.Kes
NIK. 1987101920111213

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di
Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Tanggal: 11 Agustus 2015

Tim Penguji:

Ketua : SUHARTI, M. Kes

Anggota : 1. SUGENG MASHUDI, S.Kep.Ns, M.Kes

2. VISI PRIMA TWIN PUTRANTI, S.ST, M.Kes

Tanda Tangan




Mengetahui,



SITI MUNAWAROH, S.Kep. Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2015

MOTTO

Sabar itu pahit pada awalnya
tapi Percayalah bahwa hasilnya akan semanis madu



Do until you done

Don't stop because you tired



Kuatlah dalam berproses karena proses tak akan mengkhianati hasil



Pedang samurai adalah sesuatu yang indah, mata pisaunya tak bisa ditandingi oleh pedang lain
orang-orang yang memegangnya telah mendapatkan respek dan kehormatan.

Sering kali ketika kita dalam kesulitan,

kita mencari sisi paling tajam untuk mengakhiri luka dan penderitaan kita.

Meskipun seperti pedang itu,

melalui panas dan api bertahun-tahun penderitaan pedang itu ditempa

jika kamu ingat, ketika kamu merasa tidak ada harapan akhir, ingatlah bahwa kamu adalah pedang samurai

dan tak ada yang mampu menghentikanmu setelah kamu melalui semua ini

(Jonh Proctor)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Tiada Daya dan Tiada Kekuatan kecuali dengan pertolongan Engkau Ya Allah...

Syukur Alhamdulillah berkat Rahmat dan Karunia-Mu Ya Allah, saya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Karya Tulis Ilmiah ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahku Imam Syafi'i dan Ibuku Tumini, ini anakmu mencoba memberikan yang terbaik untukmu. Ananda ingin mempersembahkan karya kecil ini untuk membuat senyuman kecil diwajah Ayah dan Ibu yang ak sebanding dengan pengorbanannya.
2. Adikku tercinta Melani Putri Agustin, walaupun dia masih kecil tapi bisa segala yang tidak bisa kakaknya lakukan. Semoga jalanmu mendapatkan sukses selalu dimudahkan Allah.
3. Kakekku Miskan dan Nenekku Parliyah, terima kasih atas dukungan dan do'a yang tak henti terucap disetiap sujudnya.
4. Para respondenku kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, terima kasih atas partisipasinya.
5. Dosen-dosenku yang telah menjadi orang tua keduaku, yang namanya tak bisa ku sebutkan satu persatu yang selalu memberikan motivasi untukku, selalu peduli dan perhatian, ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat.
6. Dosen pembimbingku Bapak Sugeng Mashudi, M.Kes dan Ibu Visi Prima Twin Putranti, S.ST, M.Kes yang terus memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ku.
7. Untuk temen-temen almamaterku, temen-temen seperjuanganku angkatan 2012/2013 yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu. Semoga kita jadi insan yang bermanfaat.

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI SISWA KELAS 6 MI MAMBAUL HUDA NGABAR KECAMATAN SIMAN KABUPATEN PONOROGO

OLEH : MAHARANI HATUMIYA

Asupan nutrisi yang baik dimulai sejak pagi hari dengan sarapan. Sarapan merupakan sumber energi yang sangat penting sebelum memulai aktifitas. Pada siswa sarapan sangat berpengaruh untuk menunjang aktifitas yang padat, karena sarapan meningkatkan asupan glukosa darah. Kekurangan glukosa darah di pagi hari dapat menyebabkan gangguan konsentrasi yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada hubungan atau tidak antara kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa.

Desain Penelitian ini adalah *Cross Secional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 6 yang berjumlah 55 responden. Teknik sampling menggunakan *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket kuesioner dan rapor siswa dalam tabel distribusi frekuensi dan tabulasi. Variabel yang diukur adalah kebiasaan sarapan variabel Independen, sedangkan variabel dependennya adalah prestasi siswa kelas 6. Teknik Analisa data dengan menggunakan univariat bivariat

Dari penelitian terhadap 55 responden terdapat hasil bahwa hasil bahwa sebagian besar atau 41 (74,6%) responden memiliki prestasi baik dengan kebiasaan sarapan baik. Sedangkan sebagian kecil 18 (25,4%) responden memiliki prestasi kurang dengan kebiasaan sarapan kurang baik.

Hasil penelitian direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan menindaklanjuti tentang persepsi siswa tentang diet BENTO di MI Mambaul Huda Ngabar.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan , Prestasi, Siswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST ROUTIN AND SIX CLASS STUDENT ACHIEVEMENT OF MI MAMBAUL HUDA NGABAR KECAMATAN SIMAN KABUPATEN PONOROGO

BY : MAHARANI HATUMIYA

Good Nutrition intake begins in the morning with breakfast. Breakfast is the most important energy sources of the day. Breakfast is important for student to support their active lifestyle, because it would influence their blood glucose levels. The lack of glucose in the morning may effect concentration that would affect their achievement. This research is a correlation study that have purpose to know the relationship or not between breakfast and student achievement.

This research use study design Cross-Sectional. The population of this research is all student of six class in MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo that amount 55 respondents. The sampling tecnic used Total Sampling. Collected data with checklist and student report in the frequency distribution table and tabulation. The measured variable is breakfast rutin as Independence variable, while dependence variable is student achievement of six class. The statistic test with crosstab.

From the research of 55 respondents, get result most of them 41 (74,6%) respondents has good achievement with good breakfast rutin . While almost of them or 14 (25,4%) respondents has less achievement with less breakfast rutin.

Research result recommended for next researcher, hopefully continued about student's perceptions about the diet BENTO in MI Mambaul Huda Ngabar.

Key word: Breakfast Rutin, Achievement, Student

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo”. Karya Tulis Ilmiah penelitian ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli madya Kebidanan.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin serta memperlancar penyusunan Proposal Penelitian ini.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.Ners.M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Visi Prima Twin Putranti, S.ST. M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns, M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Para responden yang telah bersedia menjadi objek penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
6. Ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman Tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2012/2013 atas kerja sama dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diterima dan dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Ponorogo, Agustus 2015

Maharani Hatumiya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	I
HALAMAN JUDUL DALAM	II
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	III
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	IV
HALAMAN PENGESAHAN.....	V
MOTTO	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN	VII
ABSTRAK	VIII
<i>ABSTRACT</i>	IX
KATA PENGANTAR	X
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR GAMBAR	XVI
DAFTAR DIAGRAM.....	XVII
DAFTAR TABEL.....	XVIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIX
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4

2. Manfaat Praktis	5
--------------------------	---

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori.....	6
1. Konsep Gizi Seimbang.....	6
a. Definisi.....	6
b. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang	8
2. Konsep Sarapan	16
a. Definisi.....	16
b. Manfaat Sarapan	17
c. Jenis Makanan Seimbang untuk Sarapan.....	20
d. Dampak Tidak Sarapan	22
3. Konsep Prestasi	23
a. Definisi.....	23
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi.....	23
B. Penelitian yang Terkait	25
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesa Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Kerangka Kerja	31
C. Variabel Penelitian.....	32
1. Variabel Independen	32
2. Variable Dependend.....	32
D. Definisi Operasional	32

E. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
3. Teknik Pengumpulan Sampel	34
F. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	35
1. Proses Pengumpulan Data.....	35
a. Pengumpulan Data	35
b. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
c. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Waktu dan Tempat	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Waktu Penelitian	37
H. Analisa Data	
1. Data Umum	37
2. Data Khusus	38
3. Pengolahan Data.....	40
I. Etika Penelitian	43
1. <i>Informed Consent</i>	43
2. <i>Anominy</i>	43
3. <i>Confidentiality</i>	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	45
B. Keterbatasan Penelitian	46
C. Hasil Penelitian	47

D. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo..... 28
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pada Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo..... 31

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas 6 Di MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	47
Diagram 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Siswa Kelas 6 Di MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	47
Diagram 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sudah Mengetahui Informasi Tentang Sarapan Siswa Kelas 6 Di MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	48
Diagram 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Sarapan Siswa Kelas 6 Di MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.....	33
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Tentang Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	50
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Tentang Prestasi Siswa Kelas 6 Mi Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	50
Tabel 4.7	Tabulasi Silang Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan dan Informasi (<i>inform consent</i>)	63
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan	64
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	65
Lampiran 4 Lembar Kuisisioner	66
Lampiran 5 Tabulasi Data Demografi	69
Lampiran 6 Tabulasi Kebiasaan Sarapan	72
Lampiran 7 Tabulasi Prestasi	75
Lampiran 8 Tabulasi Hubungan Kebiasaan Sarapan	77
Lampiran 9 Tabel Bantu Data Umum dan Data Khusus.....	79
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	88
Lampiran 12 Lembar Pembiayaan	90
Lampiran 13 Jadwal Kegiatan.....	91