

**KARYA TULIS ILMIAH  
PERILAKU SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH DI SD  
MUHAMMADIYAH PONOROGO**



Oleh:  
**ALUN ALIKA**  
NIM 13612261

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2015**

**PERILAKU SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH DI SD  
MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



**Oleh:  
ALUN ALIKA  
NIM 13612261**

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : ALUN ALIKA

Judul : PERILAKU SARAPAN PAGI PADA ANAK  
SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH  
PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
pada  
Tanggal : 11 Agustus 2016

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



**Metti Verawati, S.Kep,Ns.M.Kes**  
NIDN. 0720058001



**Elmie Muftiana, M. Kep.**  
NIDN. 0703127602

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Siti Munawaroh, S.Kep.Ners,M.Kep.**  
NIDN. 0717107001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis oleh : ALUN ALIKA

Judul : PERILAKU SARAPAN PAGI PADA ANAK  
SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di  
Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : 11 Agustus 2016

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ners., M.Kes. :

Anggota : 1. Laily Isro'in, S.Kep., Ners., M.Kep. :

2. Elmie Muftiana, M.Kep. :



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Siti Munawaroh, S.Kep.Ners,M.Kep.**  
NIDN. 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

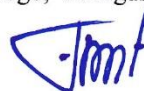
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alun Alika  
NIM : 13612261  
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : "Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo" adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 11 Agustus 2016



Alun Alika

13612261

Mengetahui :

Pembimbing I



Metti Verawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0720058001

Pembimbing II



Elmie Muftiana, M.Kep.  
NIDN. 0703127602



**ABSTRAK**  
**PERILAKU SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD**  
**MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**Oleh: Alun Alike**

Kebiasaan sarapan pagi yang tidak teratur akan mengakibatkan pemasukan gizi berkurang dan tidak seimbang. Bagi anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk agar anak dapat beraktivitas secara produktif anak diharapkan melakukan sarapan pagi secara rutin untuk mencukupi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah Ponorogo

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi seluruh siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Muhammadiyah Ponorogo dengan jumlah sample 79 responden. Sampling penelitian menggunakan *purposive sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan Skor T dengan kategori perilaku positif dan negatif.

Hasil penelitian tentang perilaku sarapan pagi pada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah Ponorogo ini menunjukkan bahwa dari 79 responden, 44 responden berperilaku sarapan pagi negatif dan 35 responden berperilaku sarapan pagi positif.

Berdasarkan hasil penelitian ini hendaknya mensosialisasikan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dengan menggunakan poster atau bekerja sama dengan petugas kesehatan agar terwujud perilaku positif dalam melakukan sarapan pagi.

**Kata kunci: Perilaku, Sarapan Pagi, Anak Sekolah**

**ABSTRACT**  
**MORNING BREAKFAST BEHAVIOUR IN ELEMENTARY SCHOOL**  
**CHILDREN IN SD MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**By: Alun Alike**

*Habits breakfast irregular will lead to reduced income and unbalanced nutrition. For school children who skip breakfast there is a delay of nutrient intake (intake of sugars into the blood cells) so as to reduce the power of a child's attention while learning that arise because of laziness, weakness, lethargy, dizziness, and drowsiness so that children can move productively child is expected doing breakfast on a regular basis to meet the majority (15-30%) nutritional needs. The purpose of this study to determine Behavior Breakfast At Primary School Children At SD Muhammadiyah Ponorogo.*

*This study was descriptive with a population of all students in grade 4,5 and 6 at SD Muhammadiyah Ponorogo with sample number 79 respondents. Sampling studies using purposive sampling, data collection using questionnaires. Data were analyzed using T scores with positive and negative behavior categories.*

*Results of research on the behavior of breakfast on elementary school children in SD Muhammadiyah Ponorogo shows that of the 79 respondents, 44 respondents behave negatively full breakfast and 35 respondents behave positively morning breakfast.*

*Based on the results of this study should socialize the importance of breakfast in school children by using posters or in collaboration with health care providers in order to realize positive behavior in conducting a full breakfast.*

**Keywords: Behavior, Breakfast, School Children**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dengan judul “Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo” ini dengan lancar. Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir program pendidikan D II Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.Ners.,M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar proposal penelitian ini.
3. Metti Verawati, S.Kep,Ns.M.Kes., selaku Kaprodi D-III Keperawatan dan pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Elmie Muftiana, S.Kep.Ners, selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.



5. Kepala sekolah SD Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SD tersebut.
6. Petugas UKS di SD Muhammadiyah Ponorogo, yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
7. Ibu dan kakak tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman 3A Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penulisan penelitain ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 11 Agustus 2016

Peneliti

**Alun Alika**  
NIM. 13612261

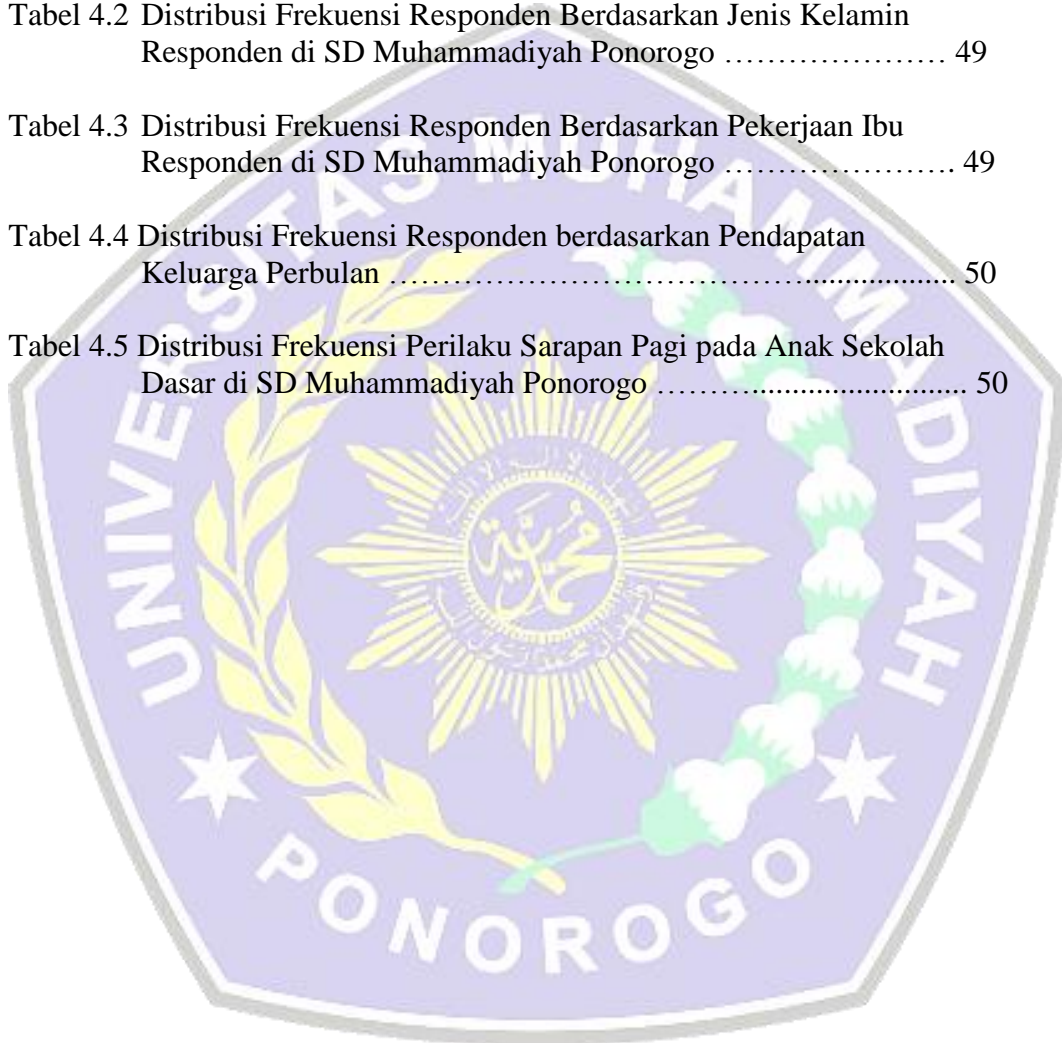
## DAFTAR ISI

Sampul Depan .....	i
Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Lembar Keaslian Penulisan .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Teori.....	9
2.1.1 Konsep Perilaku .....	9
2.1.2 Konsep Sarapan Pagi .....	21
2.1.3 Konsep Anak .....	26
2.2 Kerangka Konsep .....	33

BAB III METODE PENELITIAN .....	34
3.1 Desain Penelitian .....	34
3.2 Variabel Penelitian .....	34
3.3 Definisi Operasional.....	35
3.4 Kerangka Kerja.....	36
3.5 Desain Sampling .....	37
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	39
3.7 Etika Penelitian.....	45
BAB IV PEMBAHASAN .....	47
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	47
4.2 Keterbatasan Penelitian .....	48
4.3 Hasil Penelitian .....	48
4.4 Pembahasan .....	51
BAB V KESIMPULAN .....	55
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Perilaku Saarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo .....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden di SD Muhammadiyah Ponorogo .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SD Muhammadiyah Ponorogo .....	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Responden di SD Muhammadiyah Ponorogo .....	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendapatan Keluarga Perbulan .....	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perilaku Sarapan Pagi pada Anak Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah Ponorogo .....	50





## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo..... 33
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah Ponorogo ..... 36





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	58
Lampiran 2: Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	59
Lampiran 3: Kisi-Kisi Kuesioner.....	60
Lampiran 4: Lembar Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 5: Surat Permohonan Data Awal Penelitian .....	63
Lampiran 6: Surat Pengantar Izin Penelitian Bakesbang Ponorogo ...	64

