

SKRIPSI

**HUBUNGAN SARAPAN (MAKAN PAGI) DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH (IMT) PADA ANAK USIA SEKOLAH**

Di Sekolah Dasar Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo



Oleh:

SHINTA DWI PANGESTI

22632132

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

PONOROGO

2026

HUBUNGAN SARAPAN ATAU MAKAN PAGI DENGAN INDEKS

MASSA TUBUH (IMT) PADA ANAK USIA SEKOLAH

Di Sekolah Dasar Negeri 1 Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

SHINTA DWI PANGESTI

NIM 226332132

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 07 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Shinta Dwi Pangesti

NIM : 22632132

LEMBAR PENGESAHAN

**"HUBUNGAN SARAPAN (MAKAN PAGI) DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH (IMT) PADA ANAK USIA SEKOLAH"**

Di SD Negeri 1 Balong, Kabupaten Ponorogo

Shinta Dwi Pangesti

NIM 22632132

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 07 Agustus.....2026

Oleh :

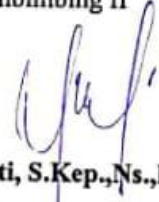
Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0717107001

Pembimbing II



Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0704077501

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0714127901

MOTTO

“Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.” (Winston Churchill)

“Kesuksesan bukanlah milik orang pintar, tetapi milik mereka yang terus berusaha.” (B.J. Habibie)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6)



PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini
kupersembahkan untuk:

Keluargaku tercinta

Terima kasih atas doa, cinta, dan dukungan tanpa henti yang menjadi kekuatan
terbesar dalam setiap langkahku

Teman-teman seperjuangan

Yang selalu memberi semangat, tawa, dan kebersamaan di tengah perjalanan
penuh tantangan ini.

Diriku sendiri

Sebagai bukti bahwa kerja keras, doa, dan keyakinan mampu mengantarkan pada
titik pencapaian ini



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Swt, berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Sarapan (Makan Pagi) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis iningin menyampiakan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan penulis kesempatan menimba ilmu di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah membimbing penulis dalam menimba ilmu di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sekaligus selaku pembimbing 1 atas segala bimbingan. Arahan, masukan, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.

4. Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing 2 dengan kesabarannya dalam memberikan bimbingan, arahan dan motivasi. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Ibu berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi, sungguh suatu kehormatan dan rasa bangga penulis berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
5. Bapak dan Ibu dosen yang tanpa henti memberikan ilmu yang bermanfaat dan selalu mensupport dalam segala hal.
6. Ayah dan Ibu tercinta, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terimakasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan Keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa Lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan di dunia serta tempat terbaik di akhirat kelak, karena telah menjadi figur orangtua terbaik bagi penulis.
7. Terimakasih untuk sahabat – sahabat penulis selalu ada di massa-massa sulit penulis. Terimakasih karena selalu memberikan dukungan positif serta mendengarkan segala keluh kesah penulis. Ucapan Syukur kepada Allah SWT karna telah menghadirkan sahabat-sahabat terbaik di hidup penulis.
8. Terimakasih untuk seluruh teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2022 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman, pembelajaran, menemani penulis selama di bangku perkuliahan.

9. Terakhir untuk diriku sendiri, terimakasih karena telah mampu berjuang dan bertahan sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak memutuskan untuk menyerah dan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian awal yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. *So Proud Of You.*

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga diharapkan adanya kritikan dan saran yang bersifat mendukung demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Peneliti



(Shinta Dwi Pangesti)

ABSTRAK
HUBUNGAN SARAPAN (MAKAN PAGI) DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH (IMT) DI SD NEGERI 1 BALONG KABUPATEN PONOROGO

Oleh : Shinta Dwi Pangesti

Salah satu faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia sekolah yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi serta mendukung aktivitas belajar anak. Kebiasaan sarapan yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi sehingga berdampak pada IMT anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini bersifat deskriptif korelasional dengan data ukur yang dilakukan pada 46 anak usia sekolah usia 10–12 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kebiasaan sarapan serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (54,3%) memiliki sarapan yang teratur dan memiliki IMT yang normal (58,7%). Uji statistik Chi-Square dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,005 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan IMT..

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah. Maka dari itu, pentingnya bagi orang tua untuk membiasakan anak sarapan secara teratur sebelum berangkat ke sekolah, untuk berperan dalam menjaga status gizi dan mendukung pertumbuhan serta aktivitas belajar anak.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, IMT, Anak Usia Sekolah

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND BODY MASS INDEX (BMI) AMONG SCHOOL-AGE CHILDREN AT SD NEGERI 1 BALONG, PONOROGO REGENCY

By: Shinta Dwi Pangesti

One factor influencing the Body Mass Index (BMI) of school-aged children is breakfast habits. Breakfast plays a crucial role in meeting energy needs and supporting children's learning activities. Irregular breakfast habits can lead to an imbalance in energy intake, thereby affecting a child's BMI. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and Body Mass Index (BMI) among school-aged children at SD Negeri 1 Balong, Ponorogo Regency.

This study employed a descriptive-correlational design, collecting data from 46 school-aged children (10–12 years old). Data collection involved administering a questionnaire on breakfast habits and measuring body weight and height to determine the children's BMI. The results showed that the majority of respondents (54.3%) had regular breakfast habits and a normal BMI (58.7%). A Chi-Square statistical test was conducted with a significance level of $\alpha = 0.05$. The test yielded a p-value of 0.005, indicating a significant relationship between breakfast habits and BMI.

The study concludes that there is a relationship between breakfast habits and Body Mass Index (BMI) in school-aged children. Therefore, it is important for parents to encourage the habit of eating breakfast regularly before school, as this plays a role in maintaining nutritional status and supporting the child's growth and learning activities.

Keywords: Breakfast Habits, BMI, School-age Children

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Sarapan Pagi.....	12
2.1.1 Definisi Sarapan/Makan Pagi.....	12
2.1.2 Komponen Sarapan Bergizi Pada Anak Usia Sekolah.....	13
2.1.3 Manfaat Sarapan/Makan Pagi Pada Anak Usia Sekolah.....	15
2.1.4 Dampak Melewatkan Sarapan/Makan Pagi Pada Anak Usia Sekolah	17
2.1.5 Metode Pengukuran Sarapan/Makan Pagi Pada Anak Usia Sekolah.. ..	19
2.1.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan IMT Anak	20
2.2 Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)	21
2.2.1 Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	21

2.2.2	Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia Sekolah	22
2.2.3	Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia Sekolah.....	23
2.2.4	Dampak Indeks Massa Tubuh (IMT) Tidak Normal	23
2.2.5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi IMT Anak Usia Sekolah	24
2.3	Konsep Anak Usia Sekolah	25
2.3.1	Definisi Anak Usia Sekolah	25
2.3.2	Karakteristik Anak Usia Sekolah	26
2.3.3	Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah	26
2.3.4	Pola Makan Anak Usia Sekolah.....	28
2.3.5	Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Sekolah	30
2.4	Kerangka Teori.....	34
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	36
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	36
3.2	Hipotesis	37
BAB 4	METODE PENELITIAN	38
4.1	Desain Penelitian	38
4.2	Kerangka Operasional	40
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling.....	41
4.3.1	Populasi	41
4.3.2	Sampel.....	41
4.3.3	Besar Sampel.....	41
4.3.4	Sampling	42
4.4	Variabel Penelitian	42
4.4.1	Variabel Independen	43
4.4.2	Variabel Dependen.....	43
4.5	Definisi Operasional.....	43
4.6	Instrumen Penelitian	44
4.6.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	46
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
4.7.1	Waktu	47
4.7.2	Lokasi.....	48
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	48
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data	48
4.8.2	Analisa Data	49

4.9	Etika Penelitian.....	53
4.10	Keterbatasan Penelitian	57
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.2	Hasil Penelitian.....	59
5.2.1	Data Umum	59
5.2.2	Data Khusus	61
5.3	Pembahasan	63
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	76
6.1	Kesimpulan.....	76
6.2	Saran.....	77
6.2.1	Bagi Orang Tua Responden	77
6.2.2	Bagi Sekolah	78
6.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	78
DAFTAR PUSTAKA		79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan Sarapan atau Makan Pagi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo..... 34

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Sarapan atau Makan Pagi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo..... 36

Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan Sarapan (Makan Pagi) Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Balong Kecamatan Ponorogo 40



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh komponen sarapan bergizi.....	15
Tabel 2.2 Kategori IMT	23
Tabel 2.3 Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air.	27
Tabel 2.4 Kecukupan vitamin.	27
Tabel 2.5 Kecukupan mineral.	27
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Sarapan (Makan Pagi) dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah.	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswa-siswi di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Siswa-siswi di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	60
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-siswi di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	60
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	61
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	61
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Sarapan dengan IMT di SD Negeri 1 Balong Kabupaten Ponorogo	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	84
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 3 Kisi-Kisi Instrumen Kuisioner.....	86
Lampiran 4 SOP Penimbangan Berat Badan	90
Lampiran 5 Tabel Rekapitulasi IMT.....	92
Lampiran 6 Row Data Penelitian	94
Lampiran 7 Standart Deviasi BB/U Laki-Laki dan Perempuan	96
Lampiran 8 Tabel Hasil Uji Validitas Kuisioner Sarapan.....	97
Lampiran 9 Hasil Perhitungan Tabulasi dan Uji T	98
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas	102
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas	103
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik SPSS.....	104
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	108
Lampiran 14 Surat Izin Pengambilan Data Awal Pada Dinas Kesehatan Ponorogo	110
Lampiran 15 Surat Izin Pengambilan Data Puskesmas Balong	111
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 17 Validasi Plagiasi	113
Lampiran 18 Surat Persetujuan Unggah Karya Ilmiah	114
<u>Lampiran</u> 19 Lembar Konsulan Pembimbing I.....	115
Lampiran 20 Lembar Konsulan Pembimbing II	116