

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS
GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
MTS NEGERI 2 LANGKAT**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH:

**ANGGI SEPTIA
NIM : 0801183490**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS
GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
MTS NEGERI 2 LANGKAT**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**



OLEH:

**ANGGI SEPTIA
NIM : 0801183490**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS
GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
MTS NEGERI 2 LANGKAT**

ANGGI SEPTIA
NIM : 0801183490

ABSTRAK

Latar Belakang : Prestasi belajar di Indonesia termasuk ke dalam kategori rendah. Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka yang diberikan oleh guru. Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Sarapan dapat meningkatkan fungsi metabolisme tubuh dikarenakan sarapan mampu memberikan berbagai macam zat gizi yang diperlukan tubuh. Adanya zat gizi tersebut sangat berguna dalam proses fisiologis yang berpengaruh pada peningkatan gairah dan konsentrasi belajar sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam proses belajar. **Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar pada siswa MTsN 2 Langkat. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 2 Langkat sebanyak 219 orang dengan jumlah sampel 45 responden menggunakan teknik Stratified Random Sampling. Pengumpulan data berupa pengisian kuesioner, formulir food record, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta dokumentasi rata-rata nilai rapor. Pengolahan data meliputi editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi-square. **Hasil** : Uji statistik yang diperoleh didapatkan hasil menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar dengan nilai $p\text{-value}=0,0001$ ($p<0,05$). **Kesimpulan** : Pada penelitian ini ada Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan Terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat kelas VIII tahun 2022.

Kata Kunci : Prestasi Belajar, Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi.

**THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS AND STATUS
NUTRITION WITH STUDENT LEARNING ACHIEVEMENT
STATE MTS 2 LANGKAT**

ANGGI SEPTIA
NIM : 0801183490

ABSTRACT

Background: Learning achievement in Indonesia is included in the low category. Learning achievement is the mastery of knowledge or skills developed by subjects which are usually indicated by test scores or numbers given by the teacher. Breakfast is the best supply of energy for the brain to concentrate at school. Breakfast can improve the body's metabolic function because breakfast is able to provide various kinds of nutrients that the body needs. The presence of these nutrients is very useful in physiological processes that affect the increase in passion and concentration in learning so that it has a positive impact on increasing productivity in the learning process. **Research objectives:** To find out the relationship between breakfast and nutritional status with learning achievement in MTsN 2 Langkat students. **Methods:** This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. The population is all students of class VIII MTsN 2 Langkat as many as 219 people with a total sample of 45 respondents using the Stratified Random Sampling technique. Collecting data in the form of filling out questionnaires, food record forms, measuring weight and height, as well as documentation of average report cards. Data processing includes editing, coding, entry, and cleaning. Data analysis was performed using the Chi-square test. **Results:** The statistical test obtained showed that there was a relationship between breakfast habits and nutritional status with learning achievement with $p\text{-value} = 0.0001$ ($p = <0.05$). **Conclusion:** In this study, there is a relationship between breakfast habits and learning achievement and there is a relationship between nutritional status and learning achievement in students of MTsN 2 Langkat class VIII in 2022.

Keywords : Learning Achievement, Breakfast Habits, Nutritional Status.

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Anggi Septia
NIM : 0801183490
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat, Tanggal lahir : Besitang, 19 September 2000
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi
Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang digunakan untuk memenuhi salah satu pernyataan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.
3. Jika kemudian hari terbukti bahwa hasil karya saya tidak asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.

Medan, 08 November 2022

Anggi Septia
0801183490

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Anggi Septia

NIM : 0801183490

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi

Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat

Dinyatakan bahwa skripsi dari Mahasiswi ini telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan di hadapan tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Medan, 08 November 2022

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dosen Pembimbing Umum

Dosen Integrasi Keislaman

SUMATERA UTARA MEDAN

Delfriana Ayu A, S.ST, M. Kes
NIP. 1100000083

Dr. Salamudin, M.A
NIP. 197407192007011014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS
GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
MTS NEGERI 2 LANGKAT**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

ANGGI SEPTIA
0801183490

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi pada Tanggal 08
November 2022 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji

Penguji 1

Delfriana Ayu A, S.ST, M. Kes
NIP. 1100000083

Eliska, S.K.M., M.Kes
NIP. 1100000125

Penguji II

Nadva Ulfa Tanjung, S.KM, M.K.M
NIP. 198809132020122012

Penguji Integrasi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
Dr. Salamudin, M.A
NIP. 197407192007011014

Medan, 08 November 2022
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Plt. Dekan,

Dr. Muhammad Furqan, M. Comp.Sc
NIP. 1980080620060041003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Anggi Septia
Tempat, Tanggal Lahir : Besitang, 19 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Nikah
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Sudirman Bukit Kubu Besitang
Email : anggiseptia25@gmail.com

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Basyaruddin
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Nurlela Br Nasution
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Sudirman Bukit Kubu Besitang

DATA PENDIDIKAN FORMAL

SD : SD SWASTA RAJA GARUDA MAS BESITANG
SMP : MTS NEGERI 2 LANGKAT
SMA : SMA NEGERI 1 BABALAN
S1 : UIN SUMATRA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kesehatan, dan kesempatan kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat” dengan tepat waktu. Shalawat berangkaikan salam saya hadiahkan kepada junjungan Nabi besar kita Muhammad SAW. Semoga kita mendapat syafaatnya di Yaumul Akhir kelak. Aamin Ya Rabbal Alamin.


Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai referensi, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada pihak-pihak yang membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Maka perkenankanlah penulis mempersembahkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta jajaran.
2. Bapak Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Bapak Dr. Muhammad Furqan, M. Comp.Sc selaku Plt. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

4. Bapak Dr. Watni Marpaung, MA selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
5. Bapak Dr. Salamuddin, MA selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Serta selaku dosen pembimbing kajian integrasi keislaman yang telah memberikan saran dan masukan dalam perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
6. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
7. Ibu dr. Nofi Susanti, M.Kes selaku Sekretaris Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
8. Ibu Delfriana Ayu A, SST. M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi saya yang selalu memberi bimbingan, nasehat, arahan serta motivasi sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi saya hingga selesai dengan baik dan tepat waktu.
9. Ibu Nadya Ulfa Tanjung, S.KM, M.K.M selaku dosen penguji umum yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Ibu Eliska, S.K.M., M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini
11. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.KM, M.Kes selaku dosen penibimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan Akademik mulai dari awal semester sampai saat ini.

12. Ibu Roslita Hidayati, S. AG selaku Kepala Sekolah Mtsn 2 Langkat Kampung Lama, Besitang.
13. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang telah berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
14. Siswa/Siswi Mtsn 2 Langkat yang telah bersedia menjadi responden penelitian saya.
15. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak Basyaruddin dan Ibu Nurlela Br Nasution Kedua orang tua yang sangat luar biasa yang senantiasa selalu ada, masyaAllah Maha Suci Allah telah menitipkan hamba kepada mereka. Terimakasih atas doa-doa yang tulus dan tidak pernah putus untuk anandamu tercinta ini. Serta atas support dan bantuan yang tak terhitung dari awal hingga akhir. Terima kasih juga sudah membesarkan dan mendidik penulis dari sejak kecil hingga saat ini.
16. Kakak dan Adik yang tersayang, Riska Ramadhani, Muhammad Ridho Parhan dan Zahira Sari yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada sahabat tersayang saya, Layla Syahfitri Bintoro, Indah Sari Br Keliat, Nurbaya Pardosi yang menjadi sahabat saya dan selalu ada ketika suka dan duka, serta selalu menjadi wadah diskusi yang bermanfaat dan ikut membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
18. Kepada sahabat terdekat saya Aulia Syahfitri, Riyana, dan Suyeni yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

19. Kepada teman saya Ewa, Ici, Kak ca, Hasanah, yang ikut juga membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
20. Seluruh teman seangkatan FKM UINSU angkatan 2018 yang telah melewati pendidikan bersama-sama dengan baik.
21. Seluruh Keluarga Besar Opung Hutatonga dan Keluarga Besitang (terkhusus Muchni Novia) yang telah membantu, memberikan dukungan dan senantiasa selalu medoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
22. Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.



Mengingat masih banyak kekurangan baik dari isi maupun penulisan dengan kerendahan hati penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Sehingga, skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi semua orang, Aamiin Ya Allah. Lebih dan kurang penulis ucapkan maaf dan terimakasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 08 November 2022

Anggi Septia
NIM. 0801183490

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.3.1 Tujuan Umum	10
1.3.2 Tujuan Khusus.....	10
1.3.3 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi	12
2.1.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	12
2.1.2 Kriteria Sarapan yang Baik	14
2.1.3 Kebiasaan Sarapan Pagi	15
2.1.4 Manfaat Sarapan Pagi.....	18
2.1.5 Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar.....	20
2.2 Status Gizi	23
2.2.1 Definisi Status Gizi	23
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	24
2.2.3 Penilaian Status Gizi	25
2.2.4 Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar	30
2.3 Prestasi Belajar	31
2.3.1 Pengertian Prestasi Belajar.....	31
2.3.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	32

2.3.3	Fungsi Prestasi Belajar	38
2.3.4	Klasifikasi Prestasi Belajar.....	39
2.3.5	Pengukuran Prestasi Belajar.....	39
2.4	Kajian Integrasi Keislaman	40
2.4.1	Gizi Makanan Dalam Perspektif Islam	40
2.4.2	Prestasi Belajar Dalam Perspektif Islam.....	44
2.5	Kerangka Teori	47
2.6	Kerangka Konsep	48
2.7	Hipotesis Penelitian	48
BAB III	METODE PENELITIAN.....	49
3.1	Jenis Penelitian	49
3.2	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	49
3.3	Populasi dan sampel	49
3.3.1	Populasi	49
3.3.2	Sampel.....	49
3.3.3	Kriteria Pengambilan Sampel.....	50
3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	51
3.5	Variabel Penelitian	52
3.6	Definisi Operasional	53
3.7	Teknik Pengumpulan Data	54
3.7.1	Jenis data	54
3.7.2	Alat atau Instrument Penelitian.....	54
3.7.3	Prosedur Pengumpulan Data.....	55
3.8	Teknik Analisa Data.....	56
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1	Hasil Penelitian.....	58
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	58
4.1.2	Analisis Univariat.....	58
4.1.3	Analisis Bivariat	61
4.2	Pembahasan	62
4.2.1	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar	62
4.2.2	Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar	68

4.3 Integrasi Keislaman dalam Kajian Maqashid Syariah.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
6.1 Kesimpulan	77
6.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	47
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	48



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak IMT/U.....	28
Tabel 2. 2 Kalsifikasi IMT untuk Indonesia	28
Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 10-15 Tahun.....	30
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian.....	50
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Setiap Kelas	51
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Siswa.....	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Indikator Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa ...	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Siswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar pada Siswa	60
Tabel 4. 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Pada Siswa	61
Tabel 4. 6 Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN