

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SD NEGERI  
DI KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN  
SUKOHARJO**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

**ACTIVIYANA INDAH PALUPI**

**J 310 070 046**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

**STUDY PROGRAM OF NUTRITION  
HEALTH SCIENCE FACULTY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
MINITHESIS**

**ABSTRACT**

**ACTIVIYANA INDAH PALUPI J 310 070 046**

**CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABIT AND PHYSICAL FITNESS  
LEVEL OF STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL OF KELURAHAN  
TRANGSAN KECAMATAN GATAK SUKOHARJO REGENCY**

**Introduction**

Missing breakfast may cause body to be deficient in glucose and it will weaken body and less concentration because there is no energy supply. Glucose is primary energy source of brain. Hence, missing breakfast will weaken physical fitness. An optimum level of physical fitness cannot be obtained by performing regular exercises, enough resting and maintaining healthy only, but adequate nutrient consumption must be met. These are affecting physical activities and level of physical fitness.

**Purpose**

Purpose of the research is to measure and to analyze correlation between breakfast habit and level of physical fitness of students of state elementary school of Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak, Sukoharjo Regency.

**Method of the Research**

The research is an observational one with cross-sectional approach. Sample of the research is 5<sup>th</sup> grade students of Trangsan state elementary school of District Gatak, Sukoharjo Regency amounting 105 respondents in July 2011. The sample is taken by using a simple random sampling method. The correlation is analyzed by using Chi-Square statistical test.

**Results**

Most of students could be categorized as having breakfast habit, namely, 71 students (67.6%). Most students (39 students of 54.9%) had moderate level of physical fitness. Result of statistical test obtained p value of 0.281 and  $p > 0.05$  for correlation between breakfast habit and level of physical fitness.

**Conclusion**

Based on analysis above, it can be concluded that there is no correlation between breakfast habit and level of physical fitness among students of state elementary school of Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak, Sukoharjo Regency.

**Key words : Breakfast habit, level of physical fitness**

**References : 36 (1978-2011)**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI**

**ABSTRAK**

**ACTIVIYANA INDAH PALUPI J 310 070 046**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SD NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO**

**Pendahuluan**

Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini akan menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak ada suplai energi. Gula darah adalah sumber energi utama bagi otak, itulah sebabnya meninggalkan makan pagi bisa membuat tubuh menjadi lemas. Tingkat kesegaran jasmani yang optimal tidak hanya diperoleh dengan melakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan memelihara kesehatan saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi, hal ini akan mempengaruhi aktifitas fisik dan juga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

**Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

**Metode Penelitian:**

Jenis penelitian bersifat *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa kelas V di SD Negeri Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo pada bulan Juli 2011, sebesar 105 sampel. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Analisis hubungan menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil**

Sebagian besar siswa tergolong memiliki kebiasaan makan pagi yaitu sebanyak 71 siswa (67,6%). Tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 39 siswa (54,9%). Hasil uji statistik hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai ( $p=0,281$ ) yang nilainya  $p>0,05$ .

**Kesimpulan**

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

**Kata kunci : Kebiasaan makan pagi, Tingkat kesegaran jasmani**

**Daftar pustaka : 36 (1978-2011)**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SD NEGERI  
DI KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN  
SUKOHARJO**



**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal : Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan  
Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD  
Negeri Di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak  
Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Activiyana Indah Palupi

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 070 046

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 28 November 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

(Ir. Listyani Hidayati, M.Kes)

NIK. 673

(Muwakhidah, SKM, M.Kes)

NIK. 865

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, SST., M.Kes

NIK. 747

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Proposal : Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan  
Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD  
Negeri Di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak  
Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Activiyana Indah Palupi

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 070 046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 28 November 2011  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 13 Desember 2011

Penguji I : Muwakhidah, SKM, M.Kes ( )

Penguji II : Isnaini Herawati, SST, FT, M.Sc ( )

Penguji III : Dyah Widowati, SKM ( )

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

**Arif Widodo, A.Kep, M.Kes**  
**NIK. 630**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini sumbernya tercantum dalam daftar pustaka.

Surakarta, November 2011

Peneliti

Activiyana I. P

## PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah hasil karya yang penulis persembahkan kepada:

1. Ayah (Drs. Suparyono) dan bunda tercinta (Surati) yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, karena ayah dan bunda adalah anugerah terindah dalam hidupku.
2. Kakakku tersayang (Mas Aris) yang selalu menjaga dan memberikan motivasi untuk kesuksesanku.
3. Kepada seseorang (Unyo2), terima kasih atas motivasi, nasihat, kasih sayang, perhatian dan semua yang dikorbankan untukku.
4. Teman-teman satu penelitianku: Inggrit dan Vio. Alangkah indahnya kebersamaan dan perjuangan kita.
5. Teman-teman seperjuangan Gizi S1 2007, terima kasih atas motivasi, dukungan dan do'anya.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri Di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo”.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku pembimbing I dan Ibu Muwahidah, SKM, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Komarin, Spd., M.Pd, selaku kepala UPTD Dinas Pendidikan di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk melakukan survey pendahuluan untuk penelitian.
5. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada penulis.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak mendukung dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak. Amin.

Surakarta, November 2011

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Siswa.....	5
2. Bagi Pihak Sekolah Dasar .....	5
3. Bagi Orang Tua Murid .....	5
4. Bagi Peneliti .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Kebiasaan Makan Pagi .....	6
1. Makan Pagi .....	6
2. Manfaat Makan Pagi.....	7
3. Kebiasaan Makan Pagi.....	8
4. Perilaku Konsumsi Makan Pagi Anak SD .....	10
B. Tingkat Kesegaran Jasmani .....	11
1. Pengertian.....	11
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani .....	12
3. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	15
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ...	15

5. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani .....	18
C. Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani.....	20
D. Kerangka Teori.....	22
E. Kerangka Konsep.....	22
F. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
1. Lokasi penelitian.....	24
2. Waktu penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	25
a) Teknik / Cara Pengambilan Data.....	27
D. Variabel Penelitian .....	27
1. Jenis Variabel.....	27
2. Definisi Operasional .....	28
E. Pengumpulan Data.....	29
1. Jenis Data .....	29
2. Cara Pengumpulan Data .....	29
F. Langkah-langkah Penelitian .....	30
1. Alat dan Instrumen Penelitian.....	30
2. Jalannya Penelitian .....	30
G. Pengolahan Data .....	32
H. Analisis Data .....	33
I. Interpretasi .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian.....	35
B. Karakteristik Subjek.....	36
C. Hasil Penelitian .....	38
D. Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Cara Lambat .....	19
2.	Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Cara Cepat.....	20
3.	Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani .....	20
4.	Definisi Operasional .....	28
5.	Jenis Kelamin Subjek.....	36
6.	Pendidikan Orang Tua .....	37
7.	Pekerjaan Orang Tua .....	37
8.	Kebiasaan Makan Pagi .....	39
9.	Kategori Kesegaran Jasmani .....	40
10.	Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Tingkat kesegaran Jasmani .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	22
2. Kerangka Konsep.....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden
2. Kuesioner Identitas Responden
3. Form *Food Recall* 24 Jam
4. Form Penilaian Kesegaran Jasmani
5. Hasil Uji Statistik
6. Surat Keterangan Melakukan Penelitian
7. Dokumentasi Penelitian