

LAPORAN TUGAS AKHIR

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA SISWA SMP
NEGERI 29 PALEMBANG**



APRILIA NATASYA

Nomor Induk Mahasiswa: : PO.71.31.1.23.051

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja memiliki keinginan yang besar untuk menemukan pola hidup yang paling sesuai dengan dirinya dan mendapat pengakuan dari keluarga serta lingkungan (Samanhudi, 2021).

Sarapan merupakan kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik setiap hari, kegiatan ini dilakukan mulai dari jam 06.00 pagi hari sampai dengan pukul 09.00. Sarapan termasuk ke dalam salah satu dari 10 pesan gizi seimbang dan dapat menyumbangkan seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-500 kalori dengan 8-9 gram protein (Mardiana *et al.*, 2025).

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan remaja sering melewatkan sarapan pagi. Faktor-faktor tersebut antara lain keterbatasan waktu karena harus berangkat lebih awal akibat jarak sekolah yang cukup jauh, kebiasaan bangun kesiangan, serta kesibukan orang tua yang membuat mereka tidak sempat menyiapkan sarapan di rumah. Selain itu, sebagian remaja juga mengaku tidak memiliki selera makan pada pagi hari dan ada yang sengaja tidak sarapan karena ingin menjaga atau menurunkan berat badan. Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung menunda makan hingga waktu siang hari (Astuti *et al.*, 2017).

Pentingnya sarapan pagi khususnya bagi anak sekolah adalah untuk menunjang perkembangan, pertumbuhan, dan kesiapan dalam menghadapi segala kegiatan di sekolah (Muhada *et al.*, 2024). Sarapan itu penting untuk dimulai dibiasakan dari usia dini. Tanpa disadari, sarapan sangatlah penting bukan hanya untuk kebutuhan fisik tetapi juga mental, dimana sarapan dilakukan bersama keluarga maka akan terjalin komunikasi yang baik untuk memulai kegiatan yang baik (Surya *et al.*, 2019).

Di Indonesia, proporsi masyarakat yang belum membiasakan diri untuk sarapan masih tergolong tinggi. Berdasarkan laporan Riskesdas tahun

2010, sekitar 16,9% - 50% anak usia sekolah belum terbiasa sarapan. Dari hasil pengamatan terhadap konsumsi makanan pada 35.000 siswa sekolah dasar, tercatat sebanyak 26,1% anak hanya mengonsumsi minuman saat sarapan, serta 44,6% anak memiliki asupan energi yang kurang dari 15% Angka Kecukupan Gizi (Octaviani *et al.*, 2020). Anak yang melewatkan sarapan pagi cenderung dikaitkan dengan konsumsi yang berlebihan di siang dan malam hari sehingga mengakibatkan terganggunya gizi. Sayangnya, sarapan pagi masih menjadi suatu permasalahan pada anak-anak di Indonesia (Nuralisa *et al.*, 2025).

Pada penelitian yang dilakukan di SMA N 8 kabupaten Muaro Jambi didapatkan bahwa remaja mempunyai kebiasaan tidak sarapan lebih besar (60%) dibandingkan mereka yang sarapan, frekuensi makan 65% remaja 3 kali/hari, mempunyai kebiasaan tidak mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi sebesar 72.2% lebih besar dari yang mengkonsumsinya, mempunyai kebiasaan konsumsi sumber makanan peningkat serapan zat besi sebesar 70% lebih besar dari yang tidak konsumsi, mempunyai kebiasaan konsumsi makanan sumber protein baik hewani atau nabati sebesar 72.2%, tidak punya pantangan makanan tertentu sebesar 73,9% dan tidak melakukan diet tertentu sebesar 87,2%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak anak-anak Sekolah Menengah Atas di Jambi yang melewatkan sarapan pagi (Marvelia *et al.*, 2020).

Hasil penelitian Sidiartha *et al.*, (2020) dilaporkan bahwa sebagian besar anak memiliki kebiasaan sarapan yaitu sebanyak 139 anak (78,1%) dan 39 anak (21,9%) tidak memiliki kebiasaan sarapan. Prevalensi kebiasaan anak dan remaja melewatkan sarapan pagi sebanyak 17% - 59% dan 31.2% pada orang dewasa. Angka prevalensi tersebut mencerminkan pola perilaku yang memerlukan perhatian lebih lanjut dari segi pendidikan kesehatan dan penyakit (Haniah *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan yang didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002% dan mutu sarapan yang didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,025% dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 29 Palembang. Sebagian besar siswa jarang memiliki kebiasaan sarapan

dan juga konsentrasi belajar yang kurang. Hal ini dapat berdampak pada hasil belajar yang tidak maksimal dalam proses belajar. Pentingnya sarapan siswa diharapkan untuk lebih rajin melakukan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Berbagai menu sarapan yang sehat dapat dilengkapi dengan buah-buahan, dalam penelitian ini siswa masih kurang dalam mengonsumsi buah (Lestari *et al.*, 2022).

Kebiasaan tidak sarapan pada anak dan remaja membawa dampak negatif seperti menurunkan stamina dan kebugaran, serta mendorong remaja Untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori pada jam makan siang sehingga meningkatkan risiko kegemukan (obesitas). Penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana menunjukkan adanya hubungan melewati sarapan dengan kejadian *overweight* dan obesitas (Swari *et al.*, 2022). Meskipun demikian, ada beberapa faktor lain yang berperan dalam timbulnya obesitas, seperti data pada penelitian siswa SMA di Palembang yaitu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, besarnya uang saku, rendahnya aktivitas fisik serta faktor genetik (Telisa *et al.*, 2020).

Melewatkan sarapan memiliki dampak negatif terhadap kinerja kognitif dan prestasi akademik pada remaja. Selain itu juga dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan yang lebih serius seperti gangguan kardiometabolik dan penyakit tidak menular lainnya seiring dengan perkembangan remaja (Kasenda *et al.*, 2024). Berbagai hasil penelitian mengenai sarapan yang dilakukan sejak tahun 2002 hingga 2011 di Indonesia menunjukkan kisaran 16.9—59% anak sekolah di berbagai kota besar tidak sarapan dengan berbagai faktor penyebab (Niswah *et al.*, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa SMP Negeri 29 Palembang, diperlukan upaya intervensi yang terintegrasi untuk meningkatkan kebiasaan sarapan pada siswa. Program yang dapat dilakukan antara lain edukasi gizi melalui penyuluhan rutin untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap pentingnya sarapan, penyediaan atau optimalisasi kantin sehat di sekolah, serta kerja sama dengan orang tua dalam

membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah. Selain itu, pihak sekolah dapat membuat program “Gerakan Sarapan Pagi” atau kampanye sarapan sehat untuk mendorong perubahan perilaku siswa secara berkelanjutan. Dengan adanya program tersebut diharapkan kebiasaan sarapan siswa dapat meningkat sehingga berdampak positif terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar.

SMP Negeri 29 Palembang merupakan sekolah negeri terakreditasi “A” yang berada di Kota Palembang, dan berlokasi di Jl. RW. Monginsidi No.87, Kel. Kalidoni, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan, Kode pos 30118. SMP Negeri 29 ini didirikan pertama kali pada tahun 1984. Alasan memilih sekolah ini karena siswa/i SMP Negeri 29 Palembang masih kurang pengetahuan terhadap pentingnya sarapan pagi (Data siswa yang jarang sarapan terdapat 60 responden 61,9% dibandingkan dengan siswa yang sering sarapan terdapat 37 responden 38,1% jumlah respon reponden 97 siswa) (Lestari *et al.*, 2022).

Berdasarkan dari urain tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa SMP Negeri 29 Palembang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalahnya untuk mengetahui Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa SMP Negeri 29 Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa SMP Negeri 29 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pengetahuan siswa tentang sarapan pagi pada Siswa SMP Negeri 29 Palembang.
- b. Diketahui sikap siswa terhadap sarapan pagi pada Siswa SMP Negeri 29 Palembang
- c. Diketahui jarak tempuh dari rumah ke sekolah dengan kebiasaan sarapan pagi Siswa SMP Negeri 29 Palembang.
- d. Diketahui uang saku siswa dengan kebiasaan sarapan pagi Siswa SMP Negeri 29 Palembang.
- e. Diketahui kantin sekolah dengan kebiasaan sarapan pagi Siswa SMP Negeri 29 Palembang.
- f. Diketahui kebiasaan sarapan pagi siswa SMP Negeri 29 Palembang.
- g. Diketahui hubungan antara pengetahuan, sikap, jarak tempuh, uang saku, kantin sekolah dengan kebiasaan sarapan pagi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang penulis lakukan antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang pentingnya sarapan pagi dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat selama duduk dibangku kuliah sekaligus menambah wawasan langsung.

2. Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi atau kepustakaan pada jurusan gizi politeknik kesehatan Palembang.

3. Bagi sekolah SMP Negeri 29 Palembang

Menjadi dasar pengetahuan untuk memberikan pengarahan dan rekomendasi kepada siswa dan orang tua tentang pentingnya sarapan.

4. Bagi siswa/i SMP Negeri 29 Palembang

siswa mendapat motivasi untuk sarapan, meningkatkan konsentrasi belajar, dan memahami pentingnya gizi untuk perkembangan kesehatan dan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Putri, A. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Menara Medika*, 5(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Anggraini, N. (2024). Pengaruh Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Pada Siswa SD Negeri 126 Palembang (Issue February, pp. 4–6). Politeknik Kesehatan Palembang.
- Anwar, A., Muhammad, M., Suyudi, N. L., Azizah, R. N., Pazlah, S. D., & Asthiningsih, N. W. W. (2022). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(1), 21–29.
- Assah, D. N., & Nurlailah. (2022). Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup terhadap Minat Menabung. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(6), 333–342.
- Astuti, E. P., & Utami, F. P. (2017). Kebiasaan Sarapan Dan Imt / U Pada Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 8(2), 39–48.
- Aziza, A. Y., Sulandjari, S., Afifah, C. A. N., & Pratama, S. A. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Sarapan, dan Uang Saku dengan Pemilihan Jajanan Siswa Overweight MIN 2 Magetan. *Jurnal Gizi*, 13(2), 113. <https://doi.org/10.26714/jg.13.2.2024.113-125>
- Azmi, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kecamatan Senjato Raya Terhadap Produk Tabunganku Di Bank Syariah Indonesia KCP Kuansing A. Yani. *Juhanperak*, 3(2), 1094–1113.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dhanti, M., Ibnu, I. N., & Reskiaddin, L. O. (2022a). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 17–25. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.19731>
- Dianah, R., Dila, S., Maudina, A. Z., Bimantoro, A. E., & Wicaksono, I. (2022). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Sehat Dan Bergizi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMAN 2 Tasikmalaya. *Minda Baharu*, 6(1), 80–90. <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3923>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Ekayanti, I., Roosita, K., Anggiruling, D. O., & Adha, A. S. A. (2025). Kebiasaan Sarapan , Jajan , dan Membawa Bekal Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor. *Journal.Ipb.Ac.Id/Index.Php/Jgizidietetik*, 4(4), 312–320. <https://doi.org/doi.org/10.25182/jigd.2025.4.4.312-320>
- Fayet-Moore, F., McConnell, A., Cassettari, T., & Petocz, P. (2019). Breakfast Choice Is Associated with Nutrient, Food Group and Discretionary Intakes in Australian Adults at Both Breakfast and the Rest of the Day. *Nutrients*, 11(1), 175. <https://doi.org/10.3390/nul11010175>
- Haniah, A. H., & Witanto, Y. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar PKN Peserta Didik Kelas 5 Gugus Sikandi Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3).
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.227-235>
- Kasenda, T. L., Arief, Y. S., Indrawati, R., & Yunara, Y. (2024). Dampak Melewatkan Sarapan Pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 4–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.12576>
- Kasmad, M. R. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP YP PGRI 4 Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 67–78. <https://scholar.archive.org/work/o6d3acuuljhovgmhfvnzp7r7fq/access/wayback/https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/628/437>
- Kemenkes, RI. (2018). Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat.
- Kemenkes, RI. (2006). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Kesehatan Lingkungan Sekolah Nomor 1429/MENKES/SK/XII/2006. In *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes, RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kemenkes, RI. (2021). Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak sekolah. RS Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/pentingnya-sarapan-bagi-anak-sekolah/>
- Kemenkes, RI. (2024). Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja: Tips dan Informasi Penting. In *Kemenkes Poltekkes Makassar*. <https://gizi.poltekkes-mks.ac.id/mengatasi-masalah-gizi-pada-remaja-tips-dan-informasi-penting/>
- Kemenkes, RI. (2025). Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-anak. RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2762/baby-blues-syndrome

Kemenkes, RI. (2025). Pola Makan yang Sehat. RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2762/baby-blues-syndrome

Kemenkes, RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak

Khaerunisa, I., Nisa, K. K., Handayani, N. A., Liandi, N. A., & Rahayu, R. (2025). Peran Kantin Sehat Dalam Meningkatkan Kebiasaan Makan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Ndo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(1), 540–546.

Khomsan, I. A. (2022). Teknik Pengukuran Pengtahuan Gizi. PT Penerbit IPB Press.

Khumairoh, N. P., & Werdiharini, A. E. W. (2021). Penyusunan Media Flashcard Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Siswa (Di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso). *HARENA: Jurnal Gizi*, 1(3), 148–154.

Lestari, S. A., & Rosyada, A. (2022). Menganalisis Jenis, Jumlah, dan Kualitas Sarapan Terhadap Konsentrasi Siswa SMP Negeri 29 Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1091> Copyright

Medcom, id. (2025). Uang Jajan Anak Sekolah di Kota Besar, Berapa Idealnya_ Ini Rincian.

Mahardika, I. K., Alega, S., Vira, A. A., & Nurmala, C. H. (2024). Perkembangan Anak Usia Remaja dalam Aspek Perilaku dan Emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 344–347. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.12526635>

Mardiana, M., Sriwiyanti, S., Juliawati, A. D., & Yulianto, Y. (2025). Media Video Animasi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), 77–84. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.1941>

Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>

Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2020). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universita Jambi*, 4(1), 198–295.

Mawarni, E. E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>

- Muhada, D., & Pranata, R. (2024). Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 2746–8674. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 5(2), 125–130. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
- Najla, A., Septa Prautami, E., Mutahar, R., Aghadiati, F., Gizi, P. S., Masyarakat, K., & Sriwijaya, U. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(2), 297–308.
- Nisa, A. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar dan SMP [Poltekkes Kemenkes Jakarta]. <http://eprints.poltekkesjkt.ac.id/>
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidnyani, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(10), 97–102.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta the Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Students. *Prosiding University Research Colloquium*, 1(1), 272–277. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/352>
- Nurfajrina, A. (2024) Mengenal Rumus Lemeshow dan Cara Menghitung Sampelnya. DetikEdu.
- Nuralisa, Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.341>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 210–219.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangsang Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101–112. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7296>
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1707–1715.

- Permendikbud. (2021). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2021 Tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Dan Sekolah Menengah Kejuruan. *Permendikbud*, 1–25.
- Pradini, I. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Tentang Sarapan Pada Siswa/i Kelas 3 SDN Pulo 03 Pagi Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2018.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Ramadhanisari, C. D., & Sulandjari, S. (2024). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 4(1), 571. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1492>
- Rifa, Y. (2018). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Perilaku Sarapan Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah 1 Ponogoro. Tugs Akhir (D3), Universitas Muhammadiyah Ponogoro. <https://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/4435>
- Rosida, H. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.116-122>
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 460–465. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Sabitsa, S. E., & Guntari, P. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 584–590. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7584595> p-ISSN:
- Salsabila, F. (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Faktor Yang Mempengaruh Pada Anak Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri (Vol. 8, Issue 5, p. 55).
- Samanhudi, S. (2021). Model Manajemen Kegiatan Siswa dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 2(2), 90–103. <https://doi.org/10.32832/itjmie.v2i2.4519>
- Sampoerna University. (2022). Pengertian Skala Likert, Cara Penggunaan dan Contoh. In *Sampoernauniversity.Ac.Id* (pp. 1–1). <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/pengertian-skala-likert-cara->

penggunaan-dan-contoh/

- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 97–102.
- Savira, A., & Artanti, G. D. (2024). Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bogor Alamat : Universitas Negeri Jakarta. *Aks Ibu Kartini*, 16(2).
- Shalsabila, S. (2023). Hubungan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 dan 5 SDN Malaka Jaya 06 Pagi.
- Sidiartha, I. G. A. D. N., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2020). Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 13–17. <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i5.P03>
- Suci Lestari, D., Gustra Jeki, A., & Yuli Fatmawati, T. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMKN.1 Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 123–136. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.266>
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. wayan P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3). <https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.13.P17>
- Talakua, F., R.S, 1 Astuti, & Simon, M. (2024). Penyuluhan Tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem Sorong. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v4i02.283>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.
- Tobing, D. A. ., Ekomila, S., Iqbal, M., & Selvianti, R. (2026). Praktik sosial kantin sekolah dan kendala pewujudan kantin sehat di smk. *10*(1), 53–63.
- Toruan, S. L. (2017). No. Responden Angket Penelitian Hubungan Kebiasaan Jajan dan Kualitas Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN 03 Pagi Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2017. 3–5.
- Tumiwa, E. S., Sarimin, S., & Ismanto, A. Y. (2016). Hubungan Pengetahuan