

**HUBUNGAN KECUKUPAN GIZI MAKAN PAGI
DENGAN INDEKS KEBUGARAN ANAK SD**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains



Oleh
Salma Nadiyah
NIM 13308144013

PROGRAM STUDI BIOLOGI
JURUSAN PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KECUKUPAN GIZI MAKAN PAGI
DENGAN INDEKS KEBUGARAN ANAK SD**

Disusun oleh :

Salma Nadiyah
NIM 13308144013

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 05 April 2017

Dosen Pembimbing I



dr. Tutiek Rahayu, M.Kes
NIP. 19680917199703 2 001

Dosen Pembimbing II



Yuliati, M.Kes
NIP. 19550714 198303 2 003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salma Nadiyah
NIM : 13308144013
Program Studi : Biologi
Judul TAS : Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi dengan
Indeks Kebugaran Anak SD

menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama dr. Tutiek Rahayu, M.Kes dan Yuliaty M.Kes, Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Tahun 2016. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 April 2017.....

Yang menyatakan,



Salma Nadiyah

NIM 13308144013

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN KECUKUPAN GIZI MAKAN PAGI
DENGAN INDEKS KEBUGARAN ANAK SD**

Disusun oleh :
Salma Nadiyah
NIM 13308144013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 April 2017 dan dinyatakan lulus

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>dr. Tutiek Rahayu, M.Kes</u> NIP. 19680917199703 2 001	Ketua Penguji		17-05-2017
<u>Yuliati, M.Kes</u> NIP. 19550714198303 2 003	Sekretaris Penguji		17-05-2017
<u>drh. Tri Harjana, M.P</u> NIP. 19601212198803 1 004	Penguji Utama		15-05-2017
<u>Evy Yulianti, M.Sc</u> NIP. 19800726200501 2 001	Penguji Pendamping		11-05-2017

Yogyakarta, 22 Mei 2017
Fakultas Matematika dan IPA
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hartono
NIP.19620329 198702 1 002

HUBUNGAN KECUKUPAN GIZI MAKAN PAGI DENGAN INDEKS KEBUGARAN ANAK SD

Oleh

Salma Nadiyah
NIM 13308144013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas gizi makan pagi anak SD usia 7-9 tahun, menghitung jumlah kalori rata-rata makan pagi untuk anak SD usia 7-9 tahun, mengetahui nilai indeks kebugaran anak SD usia 7-9 tahun, dan mengetahui pola hubungan antara kualitas gizi makan pagi dengan indeks kebugaran anak SD usia 7-9 tahun.

Subjek penelitian ini adalah semua anak SD kelas 3 usia 7-9 tahun SDIT Luqman Al Hakim Yogyakarta berjumlah 33 anak. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Variabel bebas berupa kualitas gizi makan pagi, sedangkan variabel terikatnya adalah indeks kebugaran. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2016 bertempat di SDIT Luqman Al Hakim Yogyakarta. Instrumen dalam penelitian ini meliputi angket *food record* versi Permenkes, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan angket jumlah aktifitas olahraga. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis non paramterik spearman untuk menguji hubungan antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : kualitas gizi makan pagi anak sekolah SD usia 7-9 tahun yang terdiri dari zat makronutrien dan zat mikronutrien mengacu standar Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, paling banyak adalah kategori kurang dan paling sedikit adalah kategori sesuai, jumlah kalori rata-rata makan pagi anak sekolah usia 7-9 tahun paling banyak pada kategori kurang dan paling sedikit pada kategori lebih, indeks kebugaran pada anak SD usia 7-9 tahun paling banyak adalah kategori sedang dan paling sedikit adalah kategori kurang sekali, dan tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara kecukupan gizi makan pagi dengan indeks kebugaran pada anak SD usia 7-9 tahun.

Kata kunci : *Kecukupan gizi, makan pagi, indeks kebugaran, anak SD.*

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL ADEQUACY BREAKFAST AND WITH THE FITNESS INDEX IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENT

By:

Salma Nadiyah

NIM 13308144013

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the nutritional quality of breakfast, to calculate the average number of calorie breakfast, to know the value of child's fitness index, and to know the relationship pattern between nutrition quality of breakfast with fitness index of SD IT student Luqman Al-Hakim Yogyakarta.

The subject of research is 33 children 7-9 years old, in grade III D SD IT Luqman Al-Hakim. This research is observational research with cross sectional design study. The sampling technique is using purposive sampling. The independent variables are the nutritional quality of breakfast, while the dependent variable is the fitness index. The research was conducted in September 2016 at SDIT Luqman Al Hakim Yogyakarta. The instruments include food record form *Permenkes* version and TKJI (Physical Freshness Test Indonesia), and question number of sports activities. The results were analyzed using descriptive analysis and spearman non paramterik analysis to test the relationship between variable.

The results of this study show that the nutritional quality of breakfast children in SD IT Luqman Al-Hakim which consist of macronutrient and micronutrient substances referring to RI Ministry of Health standard of 2013, at most is less category and at least is the appropriate category, the average of breakfast calories children in SD IT Luqman Al-Hakim is at the most in the less and at least in the over category, the fitness index children in SD IT Luqman Al-Hakim at most is the moderate category and the least is the least category, and there is no significant relationship Statistics between nutritional adequacy of breakfast with fitness index children in SD IT Luqman Al-Hakim.

Keywords: *nutritional adequacy, breakfast, the fitness index, elementary students.*