

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KESIAPAN BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH
DI SD KATOLIK 14 ST. PAULUS
MANADO**

SKRIPSI

Oleh :

ANGELIUS ZEKE

11061038



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLI KDE LA SALLE
MANADO
2015**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KESIAPAN BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH
DI SD KATOLIK 14 ST. PAULUS
MANADO**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Di Universitas Katolik De La Salle Manado**

SKRIPSI

Oleh:

ANGELIUS ZEKE

NIM: 11061038



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2015



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO – INDONESIA**

Nama : Angelius Zeke
NIM : 11061038
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan
Kesiapan Belajar Anak Usia Sekolah di SD Katolik
14 St. Paulus Manado
Pembimbing : I. Asnet Leo Bunga, S.Kp. M.Kes
II. Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes

Menyetujui,

Manado, 10 Juli 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

Asnet Leo Bunga, S.Kp, M.Kes

Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns., MSN

Sesillia G. Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
KESIAPAN BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH
DI SD KATOLIK 14 ST. PAULUS MANADO**




Yang disusun dan diajukan oleh :

**ANGELIUS ZEKE
11061038**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 10 Juli 2015
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

1. **Emiliana Tarigan, S.Kp, M.Kes**
2. **Asnet Leo Bunga, S.Kp, M.Kes**
3. **Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes**


(.....)

(.....)

(.....)

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns., MSN


Sesilliea G. Sumual, BSN



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website: <http://www.unikadelasalle.ac.id>
E-mail: info@unikadelasalle.ac.id

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angelius Zeke

Nim : 11061028

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa jika Karya Tulis Ilmiah yang saya ajukan terbukti merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa **pencabutan gelar akademik dan melaksanakan penelitian ulang.**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh rasa tanggung jawab untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manado,

Yang Membuat,



Curriculum Vitae



Nama : Angelius Zeke
Tempat Tanggal Lahir : Tomohon, 05 Juni 1994
Agama : Katolik
Nama Orang Tua : Blasius Zeke S.Pd
Olvie Sengkey S.Pd
Saudara Kandung : Stella Zeke
Riwayat pendidikan :

- | | |
|---|-----------|
| 1. SD Katolik VII Xaverius Manado | 1999-2005 |
| 2. SMP Katolik St. Laurentius Manado | 2005-2008 |
| 3. SMA Frater Don Bosco Manado | 2008-2011 |
| 4. Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado | 2011-2015 |

Motto : *“Always be yourself and never be anyone else even if they look better than you”*

Dedikasi : *Skripsi ini peneliti persembahkan khusus untuk papa, mama, dan ka
ela. Terima kasih karena telah menjadi bagian terpenting dari hidup
peneliti.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, berkat serta pertolongan-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesiapan Belajar Anak Usia Sekolah di SD Katolik 14 St. Paulus Manado”** dengan tepat waktu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Penulis yakin bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah dengan ikhlas membantu penulis demi terselesainya skripsi ini. Untuk itulah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Revi R. H. M. Tanod, SS, SE, MA, Pr, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns, MSN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Sesilliea G. Sumual, BSN, Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Suwandi Luneto, S.Kep., Ns., M.Kes, Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan arahan dan nasehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Oldi Rembet, S.Kep., Ns yang telah memberikan banyak masukan dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SD Katolik 14 St. Paulus Manado yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Terima kasih buat papa, mama, kakak yang selalu menjadi inspirasi dan semangatku, terima kasih untuk semuanya. Skripsi ini kupersembahkan untuk keluarga tercinta.

9. Seluruh siswa-siswi kelas IV dan V di SD Katolik 14 St. Paulus Manado yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Untuk Lisa Hendrikho yang selalu memberikan semangat dan doa serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
11. Buat teman-teman kelompok yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi serta memberi dukungan doa dan semangat.
12. Helly Budiawan S.Kep., Ns dan seluruh staf dan dosen pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah banyak memberikan bantuan selama proses pendidikan penulis.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2011 yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi serta memberi dukungan doa dan semangat.

Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan dan pihak-pihak yang membutuhkan dan menjadi suatu karya yang memberi dampak positif dan memberi wawasan dan pengetahuan kepada para pembaca pada umumnya dan para penulis khususnya. Penulis sangat mengharapkan adanya saran yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Manado, Juli 2015

Penulis

ABSTRAK

Angelius Zeke

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kesiapan Belajar Anak Usia Sekolah Di SD Katolik 14. St. Paulus Manado. Pembimbing: Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes dan Ns. Suwandi Luneto, S.Kep., M.Kes.

Sarapan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai 10.00 pagi. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Kesiapan belajar adalah sesuatu yang dilakukan dan ditunjukkan oleh warga belajar sebelum terjadinya proses belajar yang diperlukan untuk menunjang terjadinya pembelajaran yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kesiapan belajar anak usia sekolah kelas IV dan V SD Katolik 14 St. Paulus Manado.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sebagai populasi adalah siswa-siswi kelas IV dan V yang berjumlah 60 orang sedangkan sampel adalah 52 responden yang dipilih menggunakan *Proportional Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar wawancara dan observasi. Data dianalisa dengan menggunakan uji Korelasi *Spearman Rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diantara 15 responden yang selalu sarapan pagi terdapat 10 (66.7%) responden memiliki kesiapan belajar yang aktif. Sedangkan responden yang tidak pernah sarapan pagi, hanya 2 (20%) responden yang memiliki kesiapan belajar yang aktif. Melalui uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesiapan belajar dengan hasil analisis $\rho=0,022$ dan nilai korelasi $r=0,317$ artinya kekuatan hubungan sedang.

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesiapan belajar sehingga kebiasaan sarapan pagi sangat penting bagi kesiapan belajar anak usia sekolah.

**Kata kunci : Kebiasaan sarapan pagi, kesiapan belajar, anak usia sekolah.
Kepustakaan : 16 buku dan 5 literatur internet**

ABSTRACT

Angelius Zeke

Habits Relationship Breakfast With Readiness Learning Childhood in Catholic Elementary School at 14th St. Paul Manado. Supervisor: Asnet Leo Bunga, S.Kp.,M.Kes and Ns. Suwandi Luneto, S.Kep., M.Kes.

The morning breakfast is the food that is eaten in the morning, breakfast starts from 06.00 am to 10.00 am. The morning breakfast is the energy supply to the brain is most excellent to be able to concentrate in school. Readiness to learn is something that is done and shown by the learners prior to the learning process needed to support the maximum learning. This study aims to determine the relationship between breakfast habits with learning readiness of children of school age class IV and V in Catholic Elementary School 14 St. Paul Manado.

The design used in this study was observational analytic with cross sectional approach. As the population are students of class IV and V, population is 60 people while the sample is 52 respondents were selected using *Proportional Stratified Random Sampling*. The research instrument used interviews and observation sheet. Data analysis using Spearman Rho correlation test.

The results showed that among 15 respondents who always have breakfast in the morning there were 10 (66.7%) of respondents have an active learning readiness. While respondents who have active learning readiness. Through Spearman Rho test showed no association with the morning breakfast habits readiness to learn the results of the analysis and the value of $\rho = 0,022$ correlation $r = 0.317$ means that the strength of the relationship is medium.

The conclusion of this research that there is a relationship with the morning breakfast habit learning readiness so that the habit of breakfast in the morning is very important for learning readiness of children of school age.

Keywords : Habits breakfast, readiness to learn, school-age children.

Literature : 16 books and 5 internet literature

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat Pernyataan	iv
<i>Curriculum Vitae</i>	v
Motto dan Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I: Pendahuluan	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II: Tinjauan Pustaka	6
2.1. Kebiasaan Sarapan Pagi	6
2.2. Kesiapan Belajar	18
2.3. Anak Usia Sekolah	23
2.4. Penelitian Terkait	26
BAB III: Kerangka Konsep, Hipotesis dan Definisi Operasional	28
3.1. Kerangka Konsep	28
3.2. Hipotesis	28
3.3. Definisi Operasional	29
BAB IV: Metode Penelitian	30
4.1. Desain Penelitian	30
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.3. Populasi dan Sampel	30
4.3. Instrumen Penelitian	31

4.4. Uji Instrumen	32
4.5. Etika Penelitian	33
4.6. Prosedur Penelitian	34
4.7. Proses Pengolahan Data	37
BAB V: Hasil Penelitian	39
5.1. Analisa Univariat	39
5.2. Analisa Bivariat	40
BAB VI: Pembahasan	42
6.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi .	42
6.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kesiapan Belajar	43
6.3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesiapan Belajar	44
6.4. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VII: Kesimpulan dan Saran	47
7.1. Kesimpulan	47
7.2. Saran	47
Daftar Pustaka	48
Lampiran	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Daftar pangan sumber karbohidrat	9
Tabel 2: Daftar pangan sumber protein nabati	11
Tabel 3: Daftar pangan sumber protein hewani	11
Tabel 4: Daftar buah-buahan sumber vitamin dan mineral	12
Tabel 5: Daftar pangan sumber lemak rendah	13
Tabel 6: Daftar pangan sumber lemak sedang	14
Tabel 7: Daftar pangan sumber tinggi lemak	14
Tabel 8: Kebiasaan sarapan pagi	39
Tabel 9: Kesiapan belajar	40
Tabel 10: Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesiapan belajar	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar penjelasan penelitian maksud dan tujuan penelitian

Lampiran 2: Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 3: Lembar wawancara dan observasi

Lampiran 4: Hasil uji statistik

Lampiran 5: Uji validitas

Lampiran 6: Uji reliabilitas

Lampiran 7: Master tabel

Lampiran 8: Permohonan Survey Data

Lampiran 9 Lembar Persetujuan Ujian Proposal

Lampiran 10: Permohonan Uji Validitas

Lampiran 11: Lembar Persetujuan Penelitian

Lampiran 12: Surat Penelitian

Lampiran 13 Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 14 :Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

Lampiran 15: Kartu Bimbingan

Lampiran 16: Lembar Konsultasi