

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
SDN 13 SUNGAI PISANG KOTA PADANG**



**Skripsi**  
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

**MUTIARA PRIMA DIANA**

**NIM. 1710312038**

**Pembimbing:**

- 1. dr. Firdawati, M.Kes, Ph.D**
- 2. dr. Miftah Irramah, M.Biomed**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2024**

## ABSTRACT

### **RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL FITNESS OF GRADE IV AND V STUDENTS OF SDN 13 SUNGAI PISANG KOTA PADANG**

By

**Mutiara Prima Diana, Firdawati, Miftah Irramah, Afriwardi, Elmatris, Rozi  
Abdullah**

*Breakfast is form of activity involving eating and drinking from the moment of waking up until 9 AM as part of fulfilling daily nutritional needs (15-30% of daily nutrition) in order to achieve a healthy, active, and productive life. Breakfast has an important part in increasing energy and restoring glycogen levels to maintain a good body metabolism. Skipping breakfast could possibly lead to a depletion of glucose levels in the body, which affects energy production, resulting in the decreasing of daily physical activity. The reduction in physical activity affects physical fitness levels, which leads to the body becomes susceptible to fatigue during daily activities and leading to suboptimal performance. This study aims to determine the correlation between breakfast habits and physical fitness levels of grade IV and V SDN 13 Sungai Pisang, Padang City.*

*This is an observational analytic study using a cross-sectional design. Total Sampling method was used in this study with a total sample of 51 students. The data is collected by using a breakfast habits questionnaire and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The Pearson Chi-Square test was used in the data analysis of this study with a significant correlation indicated by p value < 0.05.*

*The study commenced that 47.1% of students had moderate breakfast habits and 58.8% had low physical fitness levels. There is a significant correlation between breakfast habits and physical fitness levels, with a p-value of 0.006. The conclusion of this study is that there is a correlation between breakfast habits and physical fitness levels of grade IV and V SDN 13 Sungai Pisang, Padang City.*

**Keywords :** *Breakfast, Physical Fitness, School-Aged Children.*

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN 13 SUNGAI PISANG KOTA PADANG

Oleh

**Mutiara Prima Diana, Firdawati, Miftah Irramah, Afriwardi, Elmatris, Rozi  
Abdullah**

Makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Makan pagi berperan meningkatkan tingkat energi dan mengembalikan tingkat glikogen untuk menjaga metabolisme tubuh. Melewatkan makan pagi menyebabkan penurunan glukosa dalam tubuh. Penurunan glukosa akan memengaruhi produksi energi yang mengakibatkan tubuh mengalami penurunan aktivitas fisik harian. Menurunnya aktivitas fisik akan berdampak terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani yang menyebabkan tubuh lebih mudah lelah dalam beraktivitas dan pekerjaan menjadi tidak optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain potong lintang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* dan jumlah sampel sebanyak 51 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan makan pagi dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Penelitian dinyatakan berhubungan signifikan jika  $p < 0,05$ .

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa 47,1% siswa memiliki kebiasaan makan pagi cukup dan 58,8% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai  $p=0.006$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

**Kata Kunci :** Makan Pagi, Kebugaran Jasmani, Anak Usia Sekolah