

**SKRIPSI**  
**PEMETAAN KEBIASAAN SARAPAN PADA REMAJA**  
**DI SMK NEGERI 3 BOGOR**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**AGNES SAVIRA**  
**1514617082**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA**  
**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pemetaan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di SMK Negeri 3  
Bogor

Penyusun : Agnes Savira

NIM : 1514617082

**Disetujui Oleh:**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Nur Riska S.Pd, M.Si  
NIP. 197904152005012004



Dr. Guspri Devi Artanti, M.Si  
NIP. 197808022005022001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Boga



Dr. Nur Riska, S.Pd, M.Si  
NIP. 197904152005012004

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pemetaan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di SMK Negeri 3  
Bogor  
Penyusun : Agnes Savira  
NIM : 1514617082

### Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Nur Riska S.Pd, M.Si  
NIP. 197904152005012004

Dosen Pembimbing II



Dr. Guspri Devi Artanti, M.Si  
NIP. 197808022005022001

### Pengesahan Panitia Ujian Skripsi

Ketua Penguji



Dra. I Gusti Ayu Ngurah S., MM  
NIP. 196007231986022001

Anggota Penguji I



Dr. Rusilanti, M.Si  
NIP. 196306251988112001

Anggota Penguji II



Dr. Rina Febriana, M.Pd  
NIP. 197202112005012001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Boga



Dr. Nur Riska, S.Pd, M.Si  
NIP. 197904152005012004



## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dan kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Agnes Savira



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agnes Savira  
NIM : 1514617082  
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Tata Boga  
Alamat email : [agnessaviraa@gmail.com](mailto:agnessaviraa@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

**Pemetaan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Bogor**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *full text* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Juli 2024

(Agnes Savira)



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pemetaan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bogor”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk dapat mencapai Gelar Sarjana pada Fakultas Teknik Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa ada bantuan dan dukungan dari pihak lain. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendorong terwujudnya skripsi ini, diantaranya :

1. Dr. Nur Riska, S.Pd., M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kemudahan selama penyusunan skripsi.
2. Dr. Guspri Devi Artanti, M.Si., selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi.
3. Dra. I Gusti Ayu Ngurah Singamurni, MM., selaku Penasihat Akademik Pendidikan Tata Boga sesi 4 angkatan 2017.
4. Dosen-dosen Program Studi Tata Boga yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta yang tiada henti memberikan doa dan dukungan, juga adik dan kakak yang selalu menemani.
6. Teman-teman mahasiswa S1 Program Studi Tata Boga 2017 yang telah berjuang bersama selama masa perkuliahan.

Pengikut menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu dengan kerendahan hati mohon maaf atas segala kekurangan, untuk itu sangat berharap masukan guna menyempurnakan penyelesaian skripsi. Atas masukannya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 8 Juli 2024



Agnes Savira

**PEMETAAN KEBIASAAN SARAPAN PADA REMAJA  
DI SMK NEGERI 3 BOGOR**

**Agnes Savira**

**Pembimbing : Dr. Nur Riska S.Pd, M.Si, Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pemetaan kebiasaan sarapan remaja di SMK Negeri 3 Bogor. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Bogor. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada Juni 2023-Juni 2024. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan kuesioner yang berisikan 16 pernyataan yang telah melewati uji validasi dan uji reabilitas. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 188 orang dengan rincian 46 laki-laki (24,5%) dan 142 perempuan (75,5%). Indikator yang terdapat pada kuesioner tersebut antara lain manfaat sarapan, dampak sarapan, waktu sarapan, variasi sarapan, jenis sarapan yang dikonsumsi, dan jumlah sarapan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden sarapan pagi sebelum pukul 08.00 karena mayoritas mempunyai waktu yang cukup dan terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sebagian besar remaja berpendapat sarapan merupakan pola hidup yang sehat dan mempengaruhi konsentrasi dan semangat dalam belajar di sekolah serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Sedangkan jika tidak sarapan banyak yang merasa lapar saat di kelas, mengalami mengantuk saat belajar, pencernaannya menjadi terganggu dan sebagian merasa takut berat badannya naik akibat sarapan. Remaja sering melewatkan sarapan jika bangun terlambat dan sebagian besar memilih sarapan dalam jumlah yang banyak, mayoritas memilih nasi untuk sarapan karena memberikan energi yang tahan lama. Namun mereka tetap memperhatikan serat dan kebutuhan kalori yang diperlukan oleh tubuh. Responden mayoritas jarang bahkan tidak pernah membuat perencanaan menu untuk sarapan.

**Kata Kunci:** Kebiasaan sarapan, remaja

**MAPPING BREAKFAST HABITS OF ADOLESCENTS AT VOCATIONAL  
SCHOOL NEGERI 3 BOGOR**

**Agnes Savira**

**Advisor : Dr. Nur Riska S.Pd, M.Si, Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si**

**ABSTRACT**

*This research aims to map the breakfast habits of teenagers at SMK Negeri 3 Bogor. This research was conducted at SMK Negeri 3 Bogor. The time for this research to be carried out is June 2023-June 2024. The data collection technique in this research is by distributing a questionnaire containing 16 statements that have passed validation tests and reliability tests. The number of respondents in this study was 188 people, with details of 46 men (24.5%) and 142 women (75.5%). The indicators contained in the questionnaire include the benefits of breakfast, the impact of breakfast, the time of breakfast, the variety of breakfast, the type of breakfast consumed, and the amount of breakfast. Based on the results of this research, it can be concluded that the majority of respondents have breakfast before 08.00 because the majority have enough time and are used to having breakfast before going to school. Most teenagers believe that breakfast is a healthy lifestyle and influences concentration and enthusiasm for studying at school as well as having a strong immune system. Meanwhile, if you don't eat breakfast, many people feel hungry in class, feel sleepy while studying, their digestion becomes disturbed and some are afraid of gaining weight due to breakfast. Teenagers often skip breakfast if they wake up late and most choose to eat a large amount of breakfast, the majority choose rice for breakfast because it provides long-lasting energy. However, they still pay attention to the fiber and calorie requirements needed by the body. The majority of respondents rarely or never plan a menu for breakfast.*

**Keywords:** *Breakfast habits, teenager*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ixi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Sarapan .....	7
2.1.1 Manfaat Sarapan .....	9
2.1.2 Dampak Tidak Sarapan.....	10
2.1.3 Waktu Sarapan .....	10
2.1.4 Jenis Hidangan dan Zat Penting Sarapan.....	11
2.1.5 Makanan Sehat.....	12
2.2 Remaja .....	13
2.2.1 Sikap Remaja .....	14
2.2.2 Perubahan Pada Masa Pubertas .....	14
2.3 Penelitian yang Relevan.....	17
2.4 Kerangka Pemikiran .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1. Tujuan Penelitian.....	21
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
3.3 Metode Penelitian.....	21
3.4 Populasi dan Sampel .....	21

3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Teknik Penarikan Sampel.....	23
3.6 Teknik Pengambilan Data .....	24
3.6.1 Definisi Konseptual .....	24
3.6.2 Definisi Operasional .....	24
3.6.3 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas .....	27
3.7.1 Uji Validitas .....	27
3.7.2 Uji Reabilitas .....	29
3.8 Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	32
4.2 Uji Instrumen .....	33
4.2.1 Hasil Uji Validitas.....	34
4.2.2 Hasil Uji Reabilitas .....	35
4.3 Deskripsi Data Variabel Kebiasaan Sarapan.....	35
4.4 Klasifikasi Interval Skor Penelitian.....	41
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Jurnal Penelitian yang Relevan	17
3.1	Remaja Laki-laki dan Perempuan SMK Negeri 3 Bogor Tahun Ajaran 2023/2024	22
3.2	Jumlah Sampel Penelitian	23
3.3	Kisi-kisi Instrumen Kebiasaan Sarapan	25
3.4	Kuesioner Variabel Kebiasaan Sarapan	26
3.5	Skor Skala Likert	27
3.6	Klasifikasi Interval Skor Penilaian	31
4.1	Remaja SMK Negeri 3 Bogor Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.2	Remaja SMK Negeri 3 Bogor Berdasarkan Kelas	33
4.3	Hasil Uji Validitas	34
4.4	Hasil Uji Reabilitas	35
4.5	Data Sub Indikator Manfaat Sarapan	35
4.6	Data Sub Indikator Dampak Sarapan	36
4.7	Data Sub Indikator Waktu Sarapan	38
4.8	Data Sub Indikator Variasi Sarapan	39
4.9	Data Sub Indikator Jenis Sarapan	39
4.10	Data Sub Indikator Jumlah Sarapan	40
4.11	Hasil Klasifikasi Interval	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Instrumen Sebelum di Validasi Dosen	51
2	Instrumen Setelah di Validasi Dosen Ahli 1	53
3	Instrumen Setelah di Validasi Dosen Ahli 2	55
4	Lembar Validasi Dosen Ahli	57
5	Pernyataan Sebelum di Validasi 10 Responden	59
6	Pernyataan Setelah di Validasi 10 Responden	61
7	Kuesioner Uji Validitas dan Uji Reabilitas	62
8	Hasil Perhitungan Uji Validitas	63
9	Hasil Uji Reabilitas	69
10	Tabel Responden Siswa-siswi SMK Negeri 3 Bogor	70
11	Diagram Responden Siswa-siswi SMK Negeri 3 Bogor	78

