

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD
BUDYA WACANA YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Disusun Oleh :

Ave Maria Rosario

41150086

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

YOGYAKARTA

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD BUDYA WACANA YOGYAKARTA

telah diajukan dan dipertahankan oleh :

AVE MARIA ROSARIO

41150086

Telah diajukan Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana dan dinyatakan
DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 11 Juni 2019

Nama Dosen	Tanda Tangan
1. dr. Yoseph Leonardo Samodra, MPH (Dosen Pembimbing I)	
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc. (Dosen Pembimbing II)	
3. DR. dr. Fx. Wikan Indrarto, Sp.A (Dosen Penguji)	

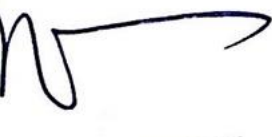
Yogyakarta, 17 Juni 2019

Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,




Prof. dr. Jonathan Willy Siagian, Sp.PA


dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD BUDYA WACANA YOGYAKARTA

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 17 Juni 2019



(Ave Maria Rosario/41150086)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **Ave Maria Rosario**

NIM : **41150086**

demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD BUDYA WACANA YOGYAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Yogyakarta, 17 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Ave Maria Rosario/41150086)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Berbagai hambatan dan kesulitan pasti penulis hadapi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, namun berkat bimbingan dan bantuan berbagai pihak yang berjasa, Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membimbing dan membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan segala hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah membimbing dan memberikan penulis kesehatan dan kekuatan dalam menjalani hingga menyelesaikan skripsi ini .
2. dr. Yoseph L. Samodra, MPH, selaku dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc, selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Dr. dr. Fx. Wikan Indrarto, Sp.A., selaku dosen penguji yang bersedia mencermati dan mengoreksi sehingga Karya Tulis Ilmiah menjadi lebih baik.

5. Segenap keluarga SD Budya Wacana Yogyakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. drh. Felix Suparno, drh. Charis Primaretnati, Gregorio Oktaviano, Mario Marcellino sebagai orang tua dan saudara dari penulis yang selalu memberi dukungan, doa, dan kasih sayang bagi penulis.
7. I Putu Restu Wibawa, sahabat yang telah membantu dan menemani peneliti selama mengerjakan karya tulis ilmiah.
8. Alberto Diliano N., Edwin Timoti Japanto, Gracia Sella Imanuel, Nathania Akira, Jean Priskilla, Rambat Sambudi, Komang Srighandi Utami, teman yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian serta memberi semangat kepada penulis.
9. Presna Chrismaesy Simanjuntak, Yessica, I Made Fajar Sutrisna, Cego Saputra, Henry Evandore, Putu Gede Suda Satriya Wibawa, I Gusti Suryanegara, Jonathan Irlambang, Sahabat yang telah membantu dan memberi semangat kepada penulis.
10. Sejawat FK 2015 yang telah memberi semangat dan masukan kepada penulis termasuk teman-teman satu bimbingan yang bersedia menjadi teman diskusi, serta memberi masukan dan semangat kepada penulis.
11. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 17 Juni 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ave Maria Rosario', with a horizontal line underneath the name.

(Ave Maria Rosario/41150086)

© UKDW

Daftar Isi

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Teoritis	4
1.4.2. Praktis.....	4

1.5. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Tinjauan Pustaka.....	8
2.1.1. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar	8
2.1.2. Kebugaran Jasmani	8
2.1.3. Sarapan.....	12
2.2. Landasan Teori	15
2.3. Kerangka Teori	18
2.4. Kerangka Konsep.....	19
2.5. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Desain Penelitian.....	20
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	20
3.3. Populasi dan <i>Sampling</i>	20
3.3.1 Kriteria Inklusi.....	21
3.3.2. Kriteria Eksklusi.....	21
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
3.4.1. Variabel Penelitian	21

3.4.2. Definisi Operasional.....	22
3.5. Bahan dan Alat.....	23
3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	25
3.7. Analisis Data.....	26
3.7.1. Analisis Data Univariat.....	26
3.7.2. Analisis Bivariat dan Multivariat.....	26
3.8. Etika Penelitian.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1. Hasil Penelitian.....	28
4.1.1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
4.1.2. Uji Normalitas.....	30
4.1.3. Analisis Uji Bivariat.....	31
4.1.4. Analisis Mutivariat.....	34
4.2. Pembahasan.....	34
4.3. Kelemahan Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1. Kesimpulan.....	41
5.2. Saran.....	41

5.2.1. Bagi Sekolah Siswa Siswi Sekolah Dasar.....	41
5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya	41
Daftar Pustaka.....	42

©UKDW

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penilaian <i>Single Test</i> Usia 12 Tahun Putra Putri	12
Tabel 3.1. Definisi Operasional	22
Tabel 4.1. Karakteristik Subjek Penelitian Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta.....	29
Tabel 4.2. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta.....	31
Tabel 4.3. Hasil Analisis Bivariat (spearman rank) Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta	32
Tabel 4.4. Hasil Analisis Multivariat Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Kelaikan Etik	45
Lampiran 2. Penjelasan Responden Penelitian	46
Lampiran 3. Pernyataan Kesiediaan Responden	51
Lampiran 4. Kuisioner Sarapan Anak Usia Sekolah Dasar	53
Lampiran 5. Lembaran Penilaian <i>Single Test</i>	54
Lampiran 6. Master Data Hasil Penilaian	55
Lampiran 7. Hasil Analisis Bivariat Jenis Kelamin dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	62
Lampiran 8. Hasil Analisis Bivariat Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	62
Lampiran 9. Hasil Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	63
Lampiran 10. Hasil Analisis Bivariat Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	63
Lampiran 11. Hasil Analisis Bivariat Penyakit Kardiovaskuler dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	64
Lampiran 12. Analisis Mutivariat Hubungan Sarapan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	65

Lampiran 13. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	65
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	66

©UKDW

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu dari 10 faktor penyebab mortalitas di dunia. Seseorang yang tidak aktif secara fisik memiliki tingkat kematian 20%-30% dibandingkan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas 150 menit dalam seminggu. Secara global di tahun 2010, 81% anak yang bersekolah di usia 11-17 tahun tercatat kurang melakukan aktivitas fisik. Di Asia tenggara anak-anak yang kurang melakukan aktivitas fisik prevalensinya mencapai 74% (WHO, 2018). Penurunan aktivitas fisik ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti waktu menonton tv yang terlalu lama dan bermain *video game*. Anak-anak dapat menghabiskan waktu lebih dari 2 jam untuk menonton tv per hari, serta 20 sampai 60 menit per hari untuk bermain *video game*. Faktor tersebut menyebabkan waktu anak-anak yang seharusnya dapat digunakan untuk kegiatan lainnya menjadi berkurang sehingga memberi dampak gaya hidup yang tidak sehat. Penurunan aktivitas fisik ini menyebabkan penurunan kebugaran fisik/jasmani (Lau, *et al.*,2011).

Adanya bukti menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik berdampak pada penurunan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani secara umum didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa rasa lelah. Untuk menghasilkan kebugaran jasmani diperlukan komponen-komponen tubuh yang optimal, hal ini dapat diperoleh dengan aktivitas

fisik yang terstruktur serta rutin dilakukan (olahraga) contohnya lari, renang, bermain bola basket, dan sepak bola. Kebugaran jasmani mempengaruhi kualitas hidup yang memberikan dampak positif bagi kesehatan, serta bagi olahragawan dapat menunjang keterampilan dalam olahraga (Hodgkin, 2012). Tidak hanya dengan berolahraga, aktivitas fisik seperti bermain dengan teman, berkebun juga dapat dilakukan. Seseorang yang bugar memiliki lebih banyak energi dan mampu mengontrol tubuh lebih baik, sehingga dapat menikmati hidup yang aktif daripada orang yang lebih banyak diam (Fahey, *et al.*, 2011). Aktivitas fisik yang aktif mampu meningkatkan kesehatan. Namun adanya aktivitas fisik yang terlalu banyak dan tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan. Hal ini dapat terjadi karena tidak seimbangnya antara kebugaran dengan kesehatan. Bila keseimbangan antara kebugaran dan kesehatan terjadi, tubuh tidak akan kesulitan memenuhi kebutuhan energi. Energi kimia yang di dapat dari makanan akan di ubah ke energi mekanik sebagai bahan bakar untuk melakukan semua kegiatan fisik (Maffetone, 2009).

Ketika akan memulai kegiatan di pagi hari, seperti bekerja, sekolah, atau aktivitas di rumah maupun di luar, tubuh memerlukan energi. Energi ini bisa didapatkan dari sarapan pagi. Sarapan membantu mengisi energi yang sudah digunakan ketika tidur tubuh membakar kalori untuk meperbaharui sel dan metabolisme tubuh (Porter, 2016). Manfaat lain dari sarapan adalah peningkatan kesadaran secara mental. Sarapan akan menyediakan nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh salah satunya glukosa yang diperlukan oleh otak, untuk mengoptimalkan fungsi otak seperti meningkatkan konsentrasi, fokus, dan

ketelitian (Bird, 2015). Selain itu, anak usia sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan akan meningkatkan kinerja belajar di sekolah yang baik, serta meningkatkan kognitif anak. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa 40% anak di Indonesia tidak terbiasa sarapan, sehingga aktivitas di sekolah tidak optimal (KEMENKES, 2014).

Berdasarkan data yang sudah disampaikan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan akan menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan tidak optimal sehingga dapat menimbulkan penurunan kebugaran jasmani. Selain itu, belum terdapat data hubungan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di Kota Yogyakarta. Maka dari itu, penelitian ini akan meneliti hubungan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di Yogyakarta.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan suatu masalah pada penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui jumlah siswa yang terbiasa sarapan di SD Budaya Wacana DIY.
- b. Mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di SD Budaya Wacana DIY.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

- a. Melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan serta meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar.

1.4.2. Praktis

- a. Mampu meningkatkan kesadaran bagi orangtua siswa juga sekolah akan pentingnya kebiasaan sarapan serta tingkat kebugaran jasmani yang baik.
- b. Mampu memberikan informasi terkait asupan gizi sarapan yang baik dan cara pengukuran tingkat kebugaran jasmani kepada sekolah, sehingga sekolah meningkatkan perhatian kepada siswa untuk membiasakan gaya hidup sehat.

1.5. Keaslian Penelitian

Sepanjang penelusuran peneliti, penelitian serupa sudah pernah dilakukan.

Penelitian yang sejenis antara lain:

- a. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulaksa L. D., tahun 2017, dengan judul penelitian “Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan dengan

Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 84 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, jumlah sampel 39 siswa (24 laki-laki dan 15 perempuan). Instrumen untuk mengukur asupan gizi sarapan adalah *food recall* selama 3 hari dan tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Analisis data dalam penelitian ini dengan uji korelasi. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, dengan nilai $r_{x.y} = 0,686 > r(0.05)(39) = 0,308$.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Ethasari (2014), dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegoran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik”. Desain penelitian dengan *cross-sectional*, populasi sampel sebanyak 56 anak yang diperoleh dengan metode random sampling. Data yang dikumpulkan meliputi kebiasaan sarapan diperoleh dengan metode *food recall* 3x24 jam, kebugaran jasmani diperoleh dengan *Harvard Step Test* dan status gizi ditentukan

berdasarkan pengukuran z-score IMT/U. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*. Hasil penelitian Rerata kebiasaan sarapan subyek yaitu sebesar $4,28 \pm 1,84$ kali/minggu. Rerata sumbangan energi sarapan subyek yaitu sebesar $34,01 \pm 9,09$ persen. Rerata kebugaran jasmani subyek yaitu sebesar $73,08 \pm 8,81$ bpm. Rerata z-score IMT/U subyek yaitu sebesar $0,88 \pm 1,45$, dimana menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani ($p = 0,372$, $r = 0,045$) dan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p = 0,080$, $r = 0,190$).

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Mentari A. Y., Yosephin B., Kusdalimah, tahun 2015, dengan judul “Perbedaan Kebugaran Jasmani Dilihat dari Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi” di Kota Bengkulu. Desain penelitian observasi dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu dan besar sampel dihitung berdasarkan rumus diperoleh sampel sebanyak 87 siswa, cara pengambilan sampel dengan menggunakan metode *random sampling*. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan tes lari 50 meter, kebiasaan sarapan dilakukan dengan metode wawancara serta status gizi dengan penghitungan IMT. Analisa data menggunakan *t-test Independent*. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani ($p=0,094$, $p>0,05$), dan tidak ada hubungan juga antara status gizi dengan kebugaran jasmani ($p=0,232$, $p>0,05$).

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari A. P., tahun 2017, dengan judul penelitian “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Absensi Sakit pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang”. Desain penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi penelitian yaitu seluruh siswa SD Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang yang berusia 10-11 tahun, jumlah sampel 59 siswa dengan metode *simple random sampling*. Kebiasaan sarapan diambil dengan *food recall* 3x24 jam, tingkat kebugaran jasmani dengan *Harvard step test*, dan absensi siswa sakit dengan data absen sekolah, hubungan tiap variable menggunakan uji *Chi-Square*. Dengan hasil frekuensi rerata sarapan 4.6 ± 1.9 kali/minggu, rerata sumbangan energi sarapan yaitu $16.8 \pm 5.8\%$. Rerata tingkat kebugaran jasmani siswa SD yaitu 47.5 ± 22.7 bpm. Absensi sakit 0.73 ± 0.71 kali/tahun. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebugaran jasmani ($p=0,058$, $p>0,05$). Hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan absensi sakit ($p=0.338$, $p>0,05$).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang searah dan sangat lemah antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta.
2. Jumlah siswa yang terbiasa sarapan di SD Budya Wacana Yogyakarta lebih banyak dibandingkan siswa yang tidak terbiasa sarapan.
3. Tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh status gizi dengan hubungan yang searah dan sangat lemah.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi Sekolah dan Siswa-Siswi Sekolah Dasar

1. Mampu memberikan sosialisasi kepada siswa-siswi untuk rutin sarapan setiap hari serta tetap menjalankan kegiatan pemberian buah dipagi hari pada hari tertentu yang sudah ditetapkan.
2. Mampu meningkatkan kegiatan-kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, seperti berenang, bermain sepak bola, bermain bola basket, menari diluar jam belajar sekolah sehingga lebih banyak energi yang dapat dikeluarkan.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan dapat menggunakan tes kebugaran jasmani yang meliputi seluruh komponen kebugaran jasmani. Selain itu dapat menggunakan penilaian kuisioner sarapan dengan instrument yang berbeda dan lebih rinci seperti tingkat asupan gizi sarapan atau menggunakan metode wawancara langsung.

Daftar Pustaka

Adolphus, K., Lawton, C. L. & Dye, L., 2013. *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents*. *Frontiers in Human Neuroscience*, pp. 1-3.

Aji, D. S., 2016. *Peranan Kebugaran Jasmani Dan Kebiasaan Makan Untuk Mengontrol Indeks Massa Tubuh*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Anggraeni, R., 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017*. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Arifin, Z., 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Malang: AL-MUDARRIS.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Badan POM RI, 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Pengawas dan/atau Penyuluh*. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.

Bird, R., 2015. Nutrition. In: M. D. Miller & S. R. Thompson, eds. *DeLee & Drez Orthopaedic Sport Medicine: Principles and Practice*. Philadelphia: Elsevier, pp. 321-326.

Dentro, K., 2014. *The 2014 United States Report Card On Physical Activity For Children and Youth*, Columbia: National Physical Activity Plan.

Ethasari, R. K., 2014. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik*. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Fahey, T. D., Insel, P. M. & Roth, W. T., 2011. *Fit & well : core concepts and labs in physical fitness*. 9 ed. New York: McGraw-Hill.

Febriana, H., 2006. *Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Pada Lansia Anggota Klub Jantung Sehat Surakarta tahun 2006*. Surakarta: UNS-FKIP Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Hardinsyah, 2013. *PERGIZI PANGAN Indonesia*. [Online] Available at: https://pergizi.org/images/stories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf [Accessed 18 Maret 2019].

Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R. & Rachmah, D. N., 2015. *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. 1st edition ed. Malang: UB Press.

Hodgkin, D., 2012. *Physiology and Fitness*. Virginia: The Great Courses.

Katie, A., Lawton, C. L. & Dye, L., 2013. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, pp. 1-3.

KEMENKES, 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktur Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Kementerian Kesehatan RI.

KEMENKES, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi, Kementerian Kesehatan RI.

Krautblatt, C., 2018. *Leaders In Fitness Training Fitness ABC'S Certification Manual*. 2 ed. Orlando: International Fitness Association.

Lau, E. Y., Lau, P. W. & Wong, D. P., 2011. Can Active Video Games Improve. In: M. A., ed. *Physical fitness : training, effects, and maintaining*. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 107-109.

Maffetone, P. B., 2009. *In Fitness and in Health: A Practical Guide to Healthy Diet and Nutrition, Exercise, Injury Prevention and Avoiding Disease*. 5 ed. California: Createspace Independent.

Mentari, Y. A., Yosephin, B. & K., 2015. Perbedaan Kesegaran Jasmani Dilihat dari Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Desember, Volume 5, pp. 37-40.

Miles, L., 2007. *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation.

Muninggar, I. & Sadjimin, T., 2002. *Hubungan Asma Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SLTP di Kotamadya Yogyakarta*. Yogyakarta: Berkala Ilmu Kedokteran.

Porter, S., 2016. *Healthy Breakfast*. Birmingham: The British Dietetic Association (BDA).

Ramadhana, M. M. L. & Prihanto, J. B., 2016. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang*. Surabaya: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UNESA.

Ratnasari, A. P., 2017. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Absensi Sakit pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang*. Semarang: Universitas Muhamadiyah Semarang.

Sit, M., 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. 1 ed. Medan: Perdana Mulya Sarana.

Sulaksa, L. D., 2017. *Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V, dan VI Di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar PENJAS Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sulistiono, A. A., 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. Jawa Barat: Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud.

Vingerhoeds, M., 2015. *Literature overview breakfast benefits for children and adolescents*. Wageningen: Wageningen UR Food & Biobased Research.

Welis, W. & Rifki, S., 2013. *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

Wellness Week™, 2012. *Wellness Week Pledge: 7 Habits For A Healthier Happier You*, s.l.: SPAFINDER.

WHO, 2018. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: WHO.

Wong, D. L. et al., 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Buku Penerbit Kedokteran EGC.

Yoga, A., Umiyarni, D. & K., 2014. *Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar*. Purwokerto: Kesmasindo.

Yuliadi, A., 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta: Program Studi PGSD PENJASKES Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.