

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat Siswa SD Negeri Lengkong Besar”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih, kepada yang terhormat:

1. Dra. Sudewi Yogha, M.Si selaku Ketua Departemen PKK dan Dosen Pembimbing I yang telah mendukung, memberi motivasi, arahan, serta waktu luangnya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Ai Nurhayati, M.Si selaku Ketua Prodi Pendidikan Tata Boga dan Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan masukan, saran, perhatian, motivasi dan penuh kesabaran untuk mengajari dan memperbaiki kesalahan-kesalahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Ade Juwaedah, M.Pd dan Dra. Tati Setiawati, M.Pd, MM selaku dosen partisipan seminar desain dan draft skripsi yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis untuk perbaikan skripsi ini.
4. Dr. Ade Juwaedah, M.Pd dan Dr. Yulia Rahmawati, M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga DPKK FPTK UPI yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama menjadi mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga.
6. Kedua orang tua serta keluarga besar tercinta yang telah memberikan bantuan baik materil, motivasi, semangat, kasih sayang serta doa yang tidak terhingga selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Sekolah, guru – guru serta siswa SD Negeri Lengkong Besar Bandung.
8. Sahabat-sahabat tercinta Nisa Solihat, Chofie Thehrani, Neza Meinura, Mita Amanah, Elies Ariyanti, Nida Hadaina, Indah Permata, Nuraeni, Fifi Nurshifa, dan Saepul Mustopa.
9. Teman – teman MATAGIRA dan HMJ PKK FPTK UPI.
10. Teman-teman Prodi Pendidikan Tata Boga 2012.
11. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas berlipat ganda semua kebaikannya.

Bandung, Juni 2016

Penulis.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Metode Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Pengertian Pengetahuan	6
B. Materi Sarapan Sehat	9
1. Pengertian Sarapan Sehat	9
2. Manfaat Sarapan Sehat	9
3. Akibat Tidak Sarapan Sehat	10
4. Syarat – Syarat Sarapan Sehat	10
5. Menu Sarapan Sehat	22
C. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat	24
1. Pengertian Analisis Pengetahuan	24
2. Mengukur Pengetahuan Gizi	25
3. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat	26
4. Tingkat Hasil Belajar Pengetahuan Sarapan Sehat	31
5. Penelitian Terdahulu	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Partisipan dan Tempat Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Pengumpulan Data	40
E. Prosedur Penelitian	42
F. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengolahan Data dan Hasil Penelitian	45
1. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat Tentang Manfaat Sarapan Sehat	45
2. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat Tentang Syarat - syarat Sarapan Sehat	48
3. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat Tentang Contoh Menu Sarapan Sehat	62

4. Analisis Pengetahuan Sarapan Sehat	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	69
B. Implikasi	70
C. Rekomendasi	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.	Contoh Makanan Pokok.....	11
Tabel 2.3.	Contoh Lauk Pauk Hewani.....	13
Tabel 2.4.	Contoh Lauk Pauk Nabati.....	14
Tabel 2.5.	Contoh Buah – buahan.....	16
Tabel 2.6.	Contoh Sayuran.....	17
Tabel 2.7.	Langkah – Langkah Mencuci Tangan.....	20
Tabel 2.8.	Contoh Menu Sarapan Sehat.....	23
Tabel 2.9.	<i>Cut of point</i> Skor Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi.....	25
Tabel 2.10.	Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat Orang Indonesia.....	27
Tabel 2.11.	Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat pada waktu sarapan orang Indonesia.....	27
Tabel 2.12.	Angka Kecukupan Gizi Vitamin Orang Indonesia.....	27
Tabel 2.13.	Angka Kecukupan Gizi Mineral Orang Indonesia.....	28
Tabel 3.1.	Jumlah Siswa Kelas 5 SD Negeri Lengkong Besar Kabupaten Bandung Barat.....	39
Tabel 3.2.	Proporsi Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3.3.	Kriteria Tingkat Pengetahuan Berdasarkan <i>Cut of Point</i> dari Skor.....	44
Tabel 4.1.	Pengetahuan Akibat Tidak Sarapan Terkait Pembelajaran.....	46
Tabel 4.2.	Rata – rata Presentase Tentang Manfaat Sarapan Sehat.....	47
Tabel 4.3.	Pengetahuan Tentang Pengertian Sarapan.....	48
Tabel 4.4.	Pengetahuan Tentang Waktu, Jumlah, dan Jenis Makanan Sarapan Sehat.....	49
Tabel 4.5.	Pengetahuan Tentang Jenis Makanan Untuk Sarapan Sehat.....	49
Tabel 4.6.	Pengetahuan Tentang Rentang Waktu Sarapan yang Dianjurkan.....	50
Tabel 4.7.	Pengetahuan Tentang Komponen Sarapan yang Dianjurkan.....	50
Tabel 4.8.	Pengetahuan Tentang Contoh Kategori Makanan Pokok yang Bisa Dijadikan Salah Satu Menu Sarapan.....	51
Tabel 4.9.	Pengetahuan Tentang Contoh Olahan Lauk Pauk Hewani dalam Menu Sarapan.....	51
Tabel 4.10.	Pengetahuan Tentang Contoh Olahan Lauk Pauk Nabati dalam Menu Sarapan.....	52
Tabel 4.11.	Pengetahuan Tentang Contoh Olahan Sayuran dalam Menu Sarapan.....	53
Tabel 4.12.	Pengetahuan Tentang Bahan Makanan yang Termasuk Sumber Karbohidrat.....	53
Tabel 4.13.	Pengetahuan Tentang Jagung Sebagai Sumber Zat Gizi.....	54
Tabel 4.14.	Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Protein Hewani.....	54
Tabel 4.15.	Pengetahuan Tentang Ikan Sebagai Sumber Zat Gizi.....	55
Tabel 4.16.	Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Sumber Protein Nabati.....	55

Tabel 4.17. Pengetahuan Tentang Kacang Kedelai Sebagai Sumber Zat Gizi...	56
Tabel 4.18. Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Kategori Sayuran.....	56
Tabel 4.19. Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Kategori Buah.....	57
Tabel 4.20. Pengetahuan Tentang Apel Sebagai Sumber Zat Gizi.....	57
Tabel 4.21. Pengetahuan Tentang Anjuran Jumlah Air Minum Perhari.....	58
Tabel 4.22. Pengetahuan Tentang Air yang Digunakan pada Saat Mencuci Tangan.....	58
Tabel 4.23. Pengetahuan Tentang Anjuran Mencuci Tangan.....	58
Tabel 4.24. Pengetahuan Tentang yang Termasuk Langkah – Langkah Mencuci Tangan.....	59
Tabel 4.25 Rata – Rata Presentase Pengetahuan Tentang Syarat – Syarat Sarapan Sehat	60
Tabel 4.26. Pengetahuan Tentang Contoh Menu Untuk Sarapan Sehat.....	62
Tabel 4.27. Pengetahuan Tentang Contoh Menu Untuk Sarapan Sehat.....	62
Tabel 4.28. Pengetahuan Tentang Contoh Menu Sarapan yang Kurang Baik	63
Tabel 4.29. Rata – Rata Presentase Pengetahuan Tentang Contoh Menu Sarapan Sehat	64
Tabel 4.30. Rata – Rata Presentase Pengetahuan Sarapan Sehat	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi – Kisi Instrumen Penelitian Tes.....	73
Lampiran 2 Instrumen Penelitian Tes.....	76
Lampiran 3 Tabulasi Jawaban Responden.....	83
Lampiran 4 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	85
Lampiran 5 SK Pembimbing.....	86