

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
SARAPAN DI GEREJA GKI EFATA MALANU
KOTA SORONG



Oleh:
MARIA MAGDALENA WOOF
NIM : 51341122025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
2025

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
SARAPAN DI GEREJA GKI EFATA MALANU
KOTA SORONG

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi DIII. Gizi*



Oleh :
MARIA MAGDALENA WOOF
NIM : 51341122025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Remaja
Tentang Sarapan Di Gereja Gki Efata
Malanu Kota Sorong
Nama : Maria Makdalena Woof
NIM : 51341122025
Jururan : Gizi
Universitas/Insitusi/Politeknik : Poltekkes Kemenkes Sorong
Alamat Rumah dan No Tlpn/HP : Jl.Km 12 Pojok Sadewa 1 /082196177416
Alamat email : mariamakdalena190@gmail.com
Dosen pembimbing I :
Nama Lengkap dan Gelar : Mustamir Kamaruddin, S.Gz, M.Kes
NIP : 199004122019021001
Alamat Rumah dan No Tlpn/HP : Jl. AM. Sangadji, Gonof, Klasaman
Dosen Pembimbing II :
Nama Lengkap dan Gelar : Merinta Sada, S.Gz. M.Gz
NIP : 198505252006042001
Alamat Rumah dan No Tlpn/Hp : Jl.AM. Sangadji, Km 12
Menyetujui Sorong 5 September 2025

Pembimbing I



Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes
NIP. 199004122019021001

Pembimbing II



Merinta Sada, S.Gz., M.Gz
NIP. 198505252006042001

Mengetahui

Ketua Program Studi D.III GIZI



Sriyanti, S. Gz., M.Si
NIP.198803172010122005

HALAMAN PENGESAHAN

yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
Laporan Tugas Akhir berjudul

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
SARAPAN DI GEREJA GKI EFATA MALANU KOTA
SORONG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MARIA MAGDALENA WOOF

NIM 51341122025

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 5 September
2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan tim penguji

- | | | |
|--|-----------------|--|
| 1. Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz
NIP. 198711232010122002 | (Penguji) | 
(.....) |
| 2. Mustamir Kamaruddin, Gz., M.Kes
NIP. 199004122019021001 | (Pembimbing I) | 
(.....) |
| 3. Merinta Sada S.Gz., M.Gz
NIP. 1985252006042001 | (Pembimbing II) | 
(.....) |

**Kemenkes
Poltekkes Sorong**

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi**



**La Supu, SKM, MPH
NIP. 196906151991031019**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Magdalena Woof

NIM 51341122025

Judul LTA : **Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong**

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya, Laporan Tugas Akhir ini merupakan hasil karya sendiri yang di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma/ kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya, yang dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong, 5 September 2025



Maria Magdalena Woof
NIM: 51341122025

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

Nama Lengkap : Maria Magdalena Woof
NIM : 51341122025
Tempat/Tanggal Lahir : 5 Mei 2004
Agama : Kristen protestan
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum menikah
Alamat : Jl. Km 12 masuk
No. HP : 082196177416

A. Orang tua

Nama Ayah : Isak S.P. Woof
Nama Ibu : Enggelina Kapisa

B. Rriwayat pendidikan

1. Tahun 2009 - 2010 : TK Aspel Kampung Ambon Manokwari
2. Tahun 2010 - 2016 : SD Ypk 13 Elim Kwawi Manokwari
3. Tahun 2016 - 2019 : SMP Negeri 5 Elim Kwawi Manokwari
4. Tahun 2019 - 2022 : SMA Ypk Oikumene Fanindi Manokwari

**PROGRAM STUDI D.III GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

ABSTRAK

MARIA MAGDALENA WOOF

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja Efata Malanu Kota Sorong

(xiv + 62 halaman + 4 tabel + 2 gambar)

Sarapan merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian, terutama bagi remaja yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan memiliki aktivitas tinggi. Namun, masih banyak remaja yang belum memiliki kebiasaan sarapan yang baik maupun pengetahuan yang cukup tentang pentingnya sarapan. Tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang sarapan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, di mana data dikumpulkan dan dianalisis untuk menggambarkan suatu fenomena secara objektif. dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden yang diambil menggunakan metode accidental sampling. Instrumen penelitian yang dipakai adalah berupa kuesioner dengan 20 pertanyaan mengenai pengertian, manfaat, dampak tidak sarapan, dan contoh makanan bergizi seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang sarapan berada pada kategori baik sebanyak 26,6%, cukup sebanyak 50%, dan kurang sebanyak 23,3%. Karakteristik responden sebagian besar berusia 16–18 tahun (70%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (76,6%).

Kesimpulan penelitian sebagian besar remaja di Gki Efata Malanu memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya sarapan, meskipun masih ditemukan remaja dengan pengetahuan yang rendah, kondisi ini menegaskan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif dan berkelanjutan agar kesadaran akan pentingnya sarapan bagi kesehatan dan prestasi mereka dapat meningkat.

**Kata Kunci : Pengetahuan Remaja Sarapan
Daftar Pustaka : 23 (2018 – 2024)**

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja GKI EFATA Malanu Kota Sorong”. Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma tiga Gizi di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Laporan Tugas Akhir penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Berbagai keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam laporan tugas akhir ini merupakan refleksi dari ketidaksempurnaan penulis sebagai manusia. Selama proses penyelesaian laporan tugas akhir penelitian ini banyak sekali rintangan, namun berkat doa dan dorongan dari orang terdekat menjadi jalan panjang yang penulis lewati lebih mudah. Tak lupa penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Butet Agustarika M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah dan menuntut ilmu di kampus Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Bapak La Supu, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong.
3. Ibu Sriyanti, S. Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes sorong.

4. Bapak Mustamir Kamaruddin, S.Gz,M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan kepada penulis selama menyusun proposal ini.
 5. Ibu Merinta Sada, S.Gz. M.Gz selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dalam memberikan bimbingan selama menyusun proposal ini.
 6. Ibu Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz selaku penguji yang telah bersedia menguji dan meluangkan waktu dalam menguji kepada penulis.
 7. Seluruh staf dosen khususnya Jurusan Gizi Poltekes Kesehatan Kemenkes Sorong, yang telah memberikan bimbingan, ilmu dan pengalaman serta nasehat yang baik selama penulis menempuh pendidikan di kampus ini.
 8. Terimakasih kepada orang tua saya yang telah mendoakan dan tidak hentinya memberikan nasehat dan dukungan serta merawat dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang yang begitu tulus.
 9. Seluruh teman-teman Angkatan XV Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.
- Semoga laporan ini memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan pembaca.

Sorong, 5 September 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pengertian Sarapan.....	7
B. Pengetahuan.....	15
C. Pengertian Siswa.....	16
D. Kerangka Teori.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
D. Kerangka Konsep.....	20
E. Definisi Operasional Variabel	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Metode Pengumpulan Data	21
H. Metode Pengolahan Data.....	22

I. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Distribusi Umur	26
Tabe 4.2 Distribusi Jenis kelamin	26
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Pengetahuan.	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	15
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	36
Lampiran 2. Fomulir Kuesoner Responden	37
Lampiran 3. Master Tabel.....	40
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian di Gereja Gki Efata Malanu	41
Lampiran 5. Lembar Konsultasi Laporan LTA	42
Lampran 6. Lembar Persetujuan Waktu Seminar.....	43
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Waktu LTA	44
Lampiran 8. Lembar Berita Acara Perbaikan Proposal.....	45
Lampiran 9. Lembar Berita Acara Perbaikan LTA	46
Lampiran 10. Lembar Kontrol Mengikuti Seminar Proposal	47
Lampiran 11 Lembar Dokumentasi.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari, dimulai dari pukul 06.00-09.00 pagi. Dikonsumsi mengandung makanan yang bergizi seimbang dan memenuhi 15-30% dari total energi sehari, dilakukan sebelum beraktivitas. Kementerian Kesehatan RI telah memperhatikan betapa pentingnya sarapan pagi bagi setiap orang, dengan menjadikan kebiasaan sarapan pagi menjadi salah satu bagian dari pedoman 10 pesan Gizi Seimbang.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan pagi dengan memenuhi gizi seimbang jika tidak sarapan pagi dapat menimbulkan dampak berupa menurunkan produktivitas kerja, kualitas proses belajar menurun, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat (Hanim et al, 2022). Tidak hanya bagi orang dewasa, sarapan sangat penting bagi Kesehatan anak sekolah karena sarapan berkontribusi besar dalam menistri tubuh (Pohan, 2020). Menurut Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2019 kecukupan energi untuk anak sekolah dapat terpenuhi jika mencapai 1850-2100 kilokalori dalam sehari (Kemenkes, 2020).

Negara bagian barat terdapat prevalensi anak-anak dan remaja yang tidak sarapan, sekitar 10%-30% ditemukan pada remaja Perempuan

dan anak dari keluarga dengan sosial ekonomi rendah. Penelitian yang dilakukan Hardinsyah dan Perdana dilaporkan terdapat 69,6% anak di Indonesia belum mengkonsumsi sarapan pagi sesuai dengan anjuran gizi seimbang 25% dari kebutuhan sehari (Swari et al, 2022). Angka kejadian tidak sarapan pada anakanak dan remaja di inodnesia pada anak usia sekolah 16,9%, remaja 50% dan orang dewasa 31,2% (Yuniarsih, 2021)

prevalensi kurang gizi pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 8,9% yang lebih tinggi daripada angka nasional sebesar 8,1%. Di sisi lain, prevalensi obesitas pada kelompok usia di atas 18 tahun mencapai 29,8%, yang juga lebih tinggi dari angka nasional sebesar 21,8%. Tidak hanya masalah kurang gizi dan obesitas, DKI Jakarta jug memiliki tingkat prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia 15 tahun ke atas sebesar 41,9%, yaitu lebih tinggi daripada angka nasional sebesar 31,0%. Membiasakan diri sarapan memiliki peranan penting untuk mengisi Kembali energi manusia dan pemenuhan gizi (Risesdas, 2019)

Riset yang telah dilakukan oleh pergizi pangan Indonesia menyatakan jika kebiasaan sarapan pagi Indonesia masih kurang ditegakkan. Sebanyak tujuh dari sepuluh anak Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dan tidak semua anak melakukan sarapan pagi yang sehat atau seimbang (Suraya et al., 2019). Kebiasaan sarapan pagi menjadi faktor penting dalam pemenuhan zat gizi pada pagi hari, guna untuk menunjang Kesehatan dan juga menunjang kosentrasi belajar dan prestasi belajar siswa-siswi di sekolah. Meskipun begitu banyak dari anak sekolah

pergi ke sekolah tanpa sarapan pagi (Ruhmanto dan Ramadhan, 2022). Tidak sarapan dapat mengakibatkan asupan gizi seseorang kurang terpenuhi, sehingga dapat memicu beban ganda masalah gizi, yaitu gizi kurang dan obesitas. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, begitu juga ada anak usia sekolah (AUS) yang intinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa (Hanim et al., 2022). Tujuan lain dari sarapan yaitu untuk menstabilkan kadar glukosa darah dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Pohon, 2020) .

Sarapan dianggap waktu yang penting dalam sehari, setelah tidur selama delapan hingga sepuluh jam, saluran perencanaan membutuhkan asupan yang cukup untuk mendukung aktivitas anak di hari tersebut. Namun dalam penelitian, 26.1% dari anak-anak usia sekolah dan remaja melewati sarapan. Sebanyak 26% lainnya anak hanya minum saat sarapan, seperti air putih, susu atau teh, dan kebanyakan dari mereka yang sarapan, serta 44.6% dari mereka yang sarapan hanya mengonsumsi makanan yang kurang gizi, kemudian menyebabkan terjadinya kekurangan energi dan kekurangan gizi mikro. Sarapan yang baik mengacu pada Angka Kecukupan Gizi yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes no. 75/2013), kebutuhan gizi remaja berusia 13 hingga 18 tahun berkisar antara 2475 hingga 2675 kalori. Porsi sarapan pagi sebaiknya mencakup 20-25% kebutuhan kalori harian, (Kemenkes, 2021)

Gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam

rangka baik, akan lebih mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Suryani et al., 2023). Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlansungnya kegiatan edukasi tersebut. salah satu Upaya edukasi gizi yaitu melalui penyuluhan. Media yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar bergerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video (Mahmudah & Sari, 2021).

Dalam menentukan menu sarapan sehat, penting untuk memperhatikan unsur didalamnya yaitu nutrient atau gizi. Gizi merupakan komponen makanan yang dimanfaatkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis yang normal. pengertian ini meliputi senyawa-senyawa yang berperan langsung dalam pembuatan energi untuk membantu metabolisme (sebagai koenzim), membangun struktur tubuh, maupun membantu sel-sel tertentu. senyawa kimia yang memiliki peran sebagai nutrisi meliputi karbohidrat, protein, asam lemak, vitamin dan mineral. Permasalahan gizi yang belum sesuai dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan praktik gizi yang masih rendah di kalangan anak remaja. (Sirajuddin et al., 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas diperoleh suatu masalah dalam penelitian ini yaitu'' Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang sarapan di gereja Gki efata malanu Kota Sorong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik Usia dan Jenis Kelamin remaja di gereja efata malanu Kota Sorong.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang sarapan di gereja Gki efata malanu Kota Sorong.

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan siswa tentang sarapan.

2. Bagi Insitisi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi langsung dengan mengembangkan akademik dan sebagai bahan informasi guna memperluas wawasan dan ilmu kesehata, khususnya di bidang gizi. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan dan menjadi sumber informasi bagi insitisi Pendidikan khususnya jurusan gizi serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnyan yang terkait dengan masalah tersebut.

3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden mengenai pengetahuan siswa tentang sarapan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Sarapan

1. Sarapan

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyerap adalah kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari (Mawarni E.E, 2020). Membiasakan sarapan pagi dapat meningkatkan ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan kondisi fisik agar tetap prima, meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi yang dapat memudahkan menyerap informasi (Hartanti, 2021).

Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan sehari. Glukosa merupakan bahan bakar otak, sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Harianto, 2019). Namun masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Menurut Hardiansyah, energi sarapan berkontribusi kurang lebih 1/4 dari total energi AKG, sehingga apabila asupan energi saat sarapan tidak terpenuhi maka akan berpengaruh pada asupan gizi yang dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (Hardiansyah, 2022).

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari, dimulai dari pukul 06.00-09.00 pagi (Hanim

et al, 2022). Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Di dalam menu sarapan biasanya juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi anak yang seharusnya dimulai sejak dini (Marvelia, 2020).

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berfikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru.

Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2019). Menurut (Hardinsyah, 2021) makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, Dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah.

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan dengan rutin sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, untuk pemenuhan gizi di pagi hari, Dimana anakanak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik (Rohman, 2020).

Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan fungsinya, dan energi ini diperoleh melalui makanan. Tubuh kemudian memecah zat gizi dari makanan dalam sistem pencernaan untuk dijadikan glukosa yang kemudian diubah menjadi energi. setelah makan tubuh melepaskan hormon, seperti amilin, glukagon, dan kolesistokinin. Hormon- hormon ini berfungsi untuk meningkatkan kadar gula darah, membuat perasaan kenyang, dan memproduksi insulin yang akan dialirkan ke dalam sel untuk menyediakan energi pada sel. Pada saat yang sama otak juga melepaskan serotonin. Senyawa ini nantinya mempengaruhi produksi melatonin atau hormon kantuk di otak. Inilah yang menjadi penyebab mengantuk setelah makan. Selain itu makanan yang mengandung karbohidrat berlebihan juga membantu otak memproduksi serotonin dan membuat triptofan tersedia di otak ini merupakan alasan mengapa

setelah sarapan pagi dan makan makanan kaya karbohidrat, anda merasa mengantuk (Veretamala, 2021).

Menurut Erlyningrum (2019) bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa Lelah dan mengantuk. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan Kesehatan yaitu menurunnya kadar gula dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi (Erlyningrum 2019). Menurut Winata dalam AL-Faida (2021) sarapan yang baik adalah makanan yang mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu berfungsi memacu otak agar membantu memusatkan pikiran atau konsentrasi untuk belajar dan memudahkan penyerapan Pelajaran (AL-Faida, 2021).

Melewatkan sarapan pagi memiliki efek negative pada berat badan siswa sehingga anak lebih cenderung memiliki resiko obesitas dan BMI yang tinggi. Anak yang tidak makan pagi akan mengalami lapar pada siang harinya sehingga berupaya maka lebih banyak dan ngemil untuk menghilangkan laparnya. Mereka juga cenderung menggunakan gula dalam jumlah besar yang berakibat pada peningkatan kadar lemak tubuh

(Shuang Rong, et al, 2019). Apabila makin banyak energi yang dikonsumsi dari kebutuhan, maka simpanan energi dalam tubuh semakin tinggi pula sehingga mengakibatkan peningkatan berat badan (Anugraheni, 2019). tidak sarapan dan menunda sarapan sampai dengan istirahat pertama (Marvelia, 2020). Selain itu alasan lain adalah karena tidak terbiasa sarapan terlalu pagi dan sarapan yang terlalu pagi akan menyebabkan perutnya sakit. Responden yang tidak sarapan biasanya makan di jam istirahat atau menyediakan makanan selingan namun sama saja itu artinya responden sudah melewati sarapan (Marvelia, 2021).

3. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan merupakan pemasok energi awal, khususnya sumber energi glukosa bagi otak, sangat dianjurkan bagi semua orang. Glukosa sangat berpengaruh dalam mekanisme daya ingat kognitif (memori) seseorang karena menjadi bahan bakar bagi otak (Sulaiman, 2021). Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah (ALFaida, 2021).

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap Pelajaran di sekolah (Harianto, 2019). Kebiasaan sarapan pagi memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar gula optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif (Rahman, 2020). Sarapan yang baik adalah makanan

yang banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak agar membantu memusatkan pikiran atau konsentrasi untuk belajar dan memudahkan penyerapan Pelajaran (AL-Faida, 2021)

4. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berfikir dan konsentrasi terganggu. Siswa yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sehingga mereka mendapat nilai hasil ujian yang rendah, menurunkan daya ingat bahkan sering absen di kelas karena sakit (Al-faida, 2021). Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup, sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya Kembali mempengaruhi prestasi belajar anak (Harianto, 2019).

5. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut KBBI konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal sedangkan belajar menurut KBBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka

dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Khairinal et al., 2021).

Belajar dilakukan manusia seumur hidupnya, kapan saja dan di mana saja dan waktu tidak ditentukan sebelumnya (Purba, 2019). Menurut (Sati & Sunarti, 2021) Konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju kepada isi dan bahan ajar ataupun tahapan memperolehnya. Pemusatan perhatian tersebut dimaksudkan tertuju pada isi bahan belajar maupun proses pembelajaran.

6. Penyebab Sulitnya Konsentrasi Belajar

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Sarapan mempengaruhi kinerja otak, makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi (Aulia, 2021).

a. Suasana Lingkungan Belajar

Suasana lingkungan belajar merupakan perangsang bagi siswa untuk lebih berkonsentrasi dalam belajar. Dengan suasana lingkungan yang kondusif maka konsentrasi dalam belajar akan meningkat dan dapat mendorong siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan oleh tenaga pendidik. Keadaan lingkungan yang tidak kondusif akan

menghambat siswa dalam memperhatikan pelajaran dikelas dan sulit untuk berkonsentrasi (Tambunan et al, 2020).

b. Kurang Tidur

Kurang tidur memiliki banyak dampak dalam kehidupan sehari-hari. Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Kemampuan berkonsentrasi dapat menurun disebabkan karena tidak cukupnya kebutuhan tidur (Djamalilleil et al, 2020).

7. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi dalam belajar. Bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan pagi dapat membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari (Yuniarsih, 2021). Seorang anak yang terbiasa melakukan sarapan pagi anak mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik disekolah, dibandingkan anak yang tidak sarapan pagi (Anggoro et al, 2021) Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah, jarak antara makan malam dan makan pagi sangat Panjang yaitu kurang lebih 10 jam, kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Oleh karena itu, meninggalkan sarapan pagi dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berfikir dan konsentrasi terganggu (Al-Faida, 2021).

Hasil penelitian (Amelia dan Aprilia, 2019) merupakan bawah, dari 163 siswa diperoleh 39 siswa memiliki asupan sarapan yang baik, 27 siswa (69,2%) konsentrasi belajar baik-sangat baik, 95 siswa memiliki asupan sarapan kurang, 82 siswa (86,3%) konsentrasi belajar kurang. Sedangkan 29 siswa sarapan pagi sangat kurang, dan 26 siswa (89,7%) konsentrasi belajar sangat kurang cukup.

B. Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi yang telah diterima oleh pancaindra seseorang mengenai suatu objek tertentu (Safirah, 2021). Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain pengetahuan adalah berbagai gejala yang di temukan dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal untuk mengenai benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Apabila informasi dan data berkemampuan untuk menginformasikan, maka pengetahuan berkemampuan untuk mengarahkan tindakan. Pengetahuan menurut Pudjawidjana menyatakan pengetahuan sebagai suatu reaksi yang ada pada manusia dengan segala rangsangan yang terjadi pada alat indranya untuk melakukan pengindraan jauh pada objek tertentu. Menurut Notoamodjo bawah pengetahuan merupakan hasil dari tahunya setelah orang tersebut melakukan pengindraan jauh. Menurut Onny S. Priyono pengetahuan didapat dari

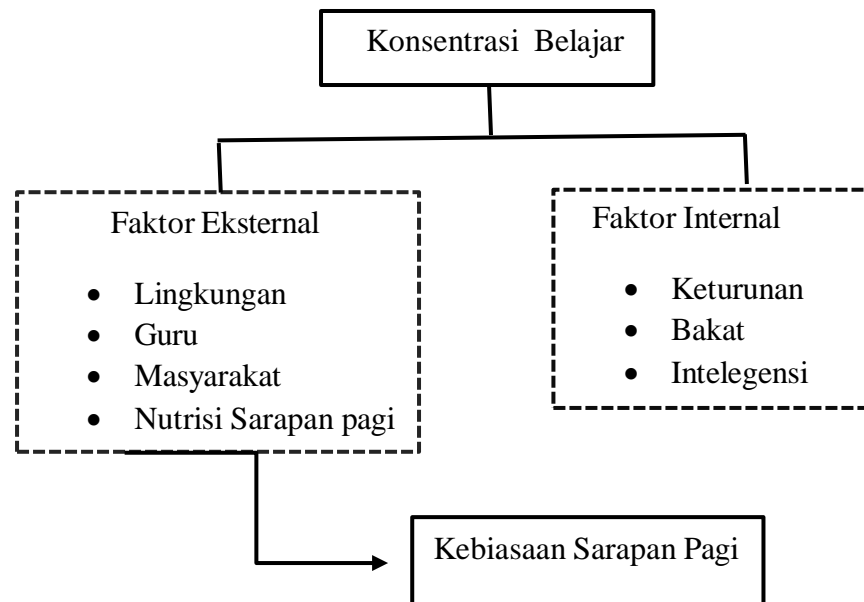
suatu yang membiasakan orang tersebut mengembangkan rasa ingin tahunya. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan sesuatu yang didapat dari hasil daya tahu yang nantinya dapat diproses menjadi sebuah informasi. Proses dari daya tahu tersebut seperti melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir. Jenis pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk bertindak, yang kemudian tertanam dalam benak seseorang. Secara umum, pengetahuan memiliki pengetahuan prediktif terhadap suatu sebagai hasil dari pengukuran pola. Ketika informasi dan data dari mampu untuk menginformasikan atau bahkan menimbulkan kebingungan, pengetahuan mampu tindakan langsung.

C. Pengertian Siswa

Di dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), siswa berarti seorang anak sedang belajar dan bersekolah dan salah satu komponen dalam pengajaran. Siswa yang merupakan orang sedang dalam proses tersebut diperlukan suatu pengarahan dan bimbingan agar mampu tumbuh secara optimal. Selain itu siswa juga dijelaskan sebagai individu yang sedang tumbuh dan berkembang, baik secara fisik, psikologis, sosial dan religius dalam mengarung kehidupan di dunia dan akhirat (Nawawi, Kamaliah, 2021). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat kritis dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek emosional, sosial dan spiritual. salah satu kelompok remaja yang menarik untuk dikaji adalah peserta didik

sekolah menengah atas (SMA). Mereka berada pada fase remaja akhir yang penuh dengan dinamika dan tantangan yang kompleks. Perkembangan peserta didik SMA bersifat multidimensi dan saling terkait. Secara fisik, mereka mengalami perubahan hormonal yang signifikan, seperti pertumbuhan pesat tinggi badan, perubahan berat badan, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Perubahan ini sering kali menyebabkan kekhawatiran tentang penampilan fisik dan body image. (Damanik, 2023) perkembangan kognitif juga terjadi, dimana kemampuan berfikir abstrak, logis, kritis, dan metakognitif semakin meningkat seiring dengan pematangan otak dan pengalaman belajar yang lebih luas. Siswa menurut kamus besar (KBBI) siswa merupakan murid atau pelajar yang berada pada tingkatan pendidikan sekolah dasar dan menengah. Dari pengertian diatas, siswa adalah seorang pelajar yang mengikuti program pembelajaran disekolah dibawah bimbingan guru dan berada pada tingkatan jenjang pendidikan SD/SMP/SMA sederajat. Seorang siswa yang mengikuti program kegiatan pembelajaran disekolah tentunya tidak lepas dari berbagai peraturan dan tuntutan belajar.

D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka Teori

Sumber : (Nurmalasri *et al*, 2020)

Konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam pendidikan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Peran guru, lingkungan, serta kebiasaan seperti sarapan pagi memberikan kontribusi nyata terhadap fokus siswa. Sementara itu, faktor-faktor bawaan seperti intelegensi dan bakat juga turut membentuk kapasitas siswa dalam mempertahankan perhatian saat belajar. Memahami dan mengoptimalkan semua aspek ini secara bersamaan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah Remaja putra-putri di Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong berjumlah populasi sebanyak 100 orang.

2. Sampel

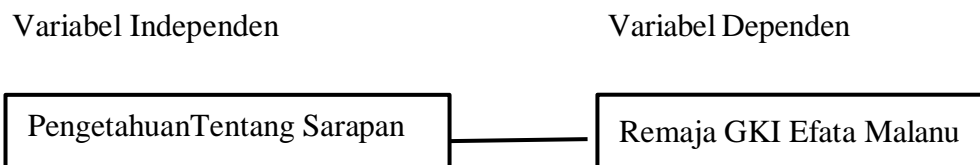
Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang aktif berkunjung ke Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong yang berjumlah 30 orang remaja. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *Non-probability sampling* dengan metode *Accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang ditemui oleh peneliti dapat digunakan sebagai sampel sesuai dengan konteks penelitian.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong Papua Barat Daya pada bulan Juli 2025

D. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Defenisi Oprasional Variaebel

Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala Ukur
Pengetahuan Remaja tentang sarapan	Kemampuan yang diketahui remaja tentang pengertian sarapan, manfaat sarapan, dampak tidak sarapan, dan makanan seimbang	Kuesioner pengetahuan	Pengisian kuesioner: 20 pertanyaan. 20 jawaban benar di kali 5 dan jawaban salah di kali 0	a.80-100 Baik b.60-75 Cukup c. <56 Kurang	Rasio
Usia	Usia adalah lamanya hidup responden terhitung sejak lahir hingga saat pengisian kuesoner peneltian (satu tahun)	Pengisian kuesioner	Pengisian kuesioner	1. 12-15 tahun 2. 16-18 tahun	Nominal
Jenis kelamin	Karakteristik khusus yang membedakan anantara individu laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner	Pengisian kuesioner	1. pria 2 wanita	Nominal

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data yang akan diolah. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Surat ijin penelitian
2. Form karakteristik responden penelitian
3. Kuesioner pengetahuan

G. Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dalam observasi, menggunakan alat instrumen penelitian.

- a. Data sampel, nama, usia, jenis kelamin
- b. Data pengetahuan remaja melalui responden yang melakukan pengisian lembar kuesioner pengetahuan, (Febi Aditya S, 2019)

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang mendukung penelitian yang diperoleh dari asal Gereja remaja kota sorong terkait data gereja serta jumlah remaja.

H. Teknik Pengolahan Data

a. *Coding* (pengkodean data).

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka pemberian kode untuk mempermudah pada saat analisis data juga mempercepat pada saat entry data.

b. *Entry* (memasukan data).

Memasukan data yang telah dilakukan editing dan coding tersebut kedalam komputer.

c. *Cleaning* (pembersihan data).

Sebelum melakukan analisis, data yang sudah dimasukan, dilakukan pengecekan, pembersihan jika ditemukan kesalahan pada entry data.

1. Data Karakteristik Responden

Data yang didapat melalui pengisian fom identitas responden meliputi usia, jenis kelamin, alamat, yang disajikan dalam tabel.

2. Data Pengetahuan

Data diolah dari kuesioner yang telah diisi berdasarkan jawaban yang diberikan responden sebelum dan sesudah dilakukan dengan menentukan skor yang diperoleh dari penelitian kuesioner. Berikut merupakan rumus yang digunakan untuk menghitung skor. Cara penilaian skor pengetahuan siswa: Skor jawaban benar : 5 point

Skor jawaban salah : 0 point

Total skor : jumlah jawaban x 5 poin

Hasil skor dinilai berdasarkan kategori yang telah ditentukan.

Data dikategorikan dan disajikan dalam tabel yang kemudian dianalisis.

- a. 80-100 Baik ini berarti siswa menjawab 80% hingga 100% pertanyaan dengan benar katagori ini menunjukkan bawah remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya sarapan
- b. 60-75 Cukup remaja berada di tingkat pengetahuan sedang, menjawab 60% hingga 75% pertanyaan dengan benar. ini mengindikasikan bawah remaja sudah memahami sebagai informasi penting, tetapi belum sepenuhnya benar atau lengkap
- c. <56 kurang remaja yang menjawab kurang dari 56% pertanyaan dengan benar masuk ke kategori ini artinya, mereka memiliki pengetahuan yang masih rendah mengenai sarapan pagi baik dari segi manfaat, dampak jika tidak sarapan maupun pemahaman tentang makanan sehat. (Arikunto,2013)

3. Analisis Data

a. Karakteristik Responden

Karakteristik anak sekolah yang sudah dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif.

b. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pengisian kuisisioner.

I. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan).

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. *Anonymity* (tanpa nama).

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan menjaga etika memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lain.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong merupakan salah satu tempat ibadah umat kristen protestan yang berada di bawah naungan Sinode Gereja Kristen Injili di Tanah Papua. Gereja ini berfungsi sebagai sasaran persekutuhan, pelayanan dan jemaat dalam membangun, iman serta memperkuat kebersamaan warga Gereja.

Gereja GKI Efata Malanu Pasir memiliki bangunan gereja dengan ruangan utama yang digunakan untuk Ibadah minggu, Ibadah kategorial (pemuda, remaja, anak, dan wanita), serta berbagai kegiatan rohani jemat. Selain ruang Ibadah utama, Gereja juga dilengkapi dengan ruang kantor majelis jemaat, aula serbaguna, ruang, ruang sekolah minggu dan beberapa fasilitas pendukung untuk pelayanan jemaat.

Gereja ini beralamat di JL. Malanu Pasir kios anda, Kota Sorong, papua barat daya, dan menjadi pusat kegiatan rohani bagi jemat yang tinggal di wilayah sekitar malanu dan sekitarnya

1. Karakteristik Remaja

a. Usia

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong yang berada pada rentang usia 12-

18 tahun Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan usia ditunjukkan pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Umur Responden Remaja Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong

Umur	(n)	(%)
12 - 15 tahun	9	30%
16 – 18 tahun	21	70%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan distribusi usia responden remaja di Gereja Gki efata malanu kota sorong dapat dilihat bahwa distribusi usia tidak merata. Responden dengan rentang usia 12-25 tahun berjumlah 9 orang atau 30% dari total responden sedangkan responden berusia 16-18 tahun lebih dominan yaitu sebanyak 21 orang atau 70%.

b. Jenis Kelamin

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja putra-putri di Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong

Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-laki	7	23,3%
Perempuan	23	76,6%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 Distribusi frekuensi bawah Jumlah jenis kelamin pada remaja perempuan adalah 23 orang dengan presentase 76,6% dan remaja laki-laki 7 orang dengan presentase 23,3%

2. Pengetahuan Sarapan

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari dimulai dari pukul 06.00-09.00 pagi, sehingga apabila asupan energi saat sarapan tidak terpenuhi maka akan berpengaruh pada asupan gizi yang berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja Adapun distribusi frekuensi tingkat pengetahuan di sajikan pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Sarapan Remaja Gki Efata Malanu Kota Sorong

Tingkat Pengetahuan	(n)	(%)
Baik	8	26,6%
Cukup	15	50%
Kurang	7	23,3%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 hasil distribusi tingkat pengetahuan sarapan pada remaja GKI Efata Malanu Kota Sorong, bawah sebagian besar pengetahuan sarapan responden yaitu, Baik dengan jumlah 8 orang atau sebesar 26,6%, Cukup dengan jumlah 15 orang sebesar 50% dan Kurang dengan jumlah 7 orang sebesar 23,3%.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Remaja

a. Distribusi usia yang tidak seimbang ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh remaja akhir. Tahap ini seringkali dianggap sebagai masa transisi menuju dewasa muda, di mana individu mulai membentuk identitas, otonomi, dan kebiasaan yang lebih mandiri, termasuk kebiasaan makan. Perbedaan ini bisa memengaruhi hasil penelitian tentang pengetahuan sarapan karena remaja yang lebih tua mungkin memiliki pengalaman dan paparan informasi gizi yang lebih luas, baik dari sekolah maupun lingkungan sosial (Mahan, L. K., 2017)

b. Distribusi jenis kelamin

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini mungkin memengaruhi hasil terkait pengetahuan gizi, karena beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku dan kesadaran gizi antara laki-laki dan perempuan. Umumnya, perempuan cenderung lebih sadar terhadap isu kesehatan. Nutrisi dan penampilan fisik, yang bisa mendorong mereka untuk mencari dan menerapkan informasi terkait gizi lebih sering dibandingkan laki-laki. (Wardle, J., Haase 2018)

c. Distribusi pengetahuan

Proporsi terbesar responden berada pada kategori pengetahuan Cukup, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki

pemahaman dasar tentang pentingnya sarapan tetapi mungkin belum sepenuhnya menyadari detail manfaat atau dampak dari kebiasaan tersebut. Hal ini bisa terjadi karena informasi yang mereka terima mungkin belum komprehensif atau belum diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, adanya kelompok dengan pengetahuan Kurang sebesar 23,3% menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi yang lebih intensif di kalangan remaja di Gereja GKI Efata Malanu untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya sarapan bagi kesehatan dan perkembangan. (Adolphus, k., Lawton 2013)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja GKI Efata Malanu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

- a. Umur sebagian besar responden berusia 12-15 tahun dengan presentase (30%) dan 16-18 tahun dengan presentase (70%)
- b. Jenis Kelamin diketahui bahwa jumlah remaja perempuan dengan presentasi (76,6%) dan laki-laki dengan presentase (23,3%)

2. Pengetahuan Sarapan

Berdasarkan tabel 4.3, sebagian besar remaja di GKI Efata Malanu Kota Sorong memiliki tingkat pengetahuan sarapan yang cukup (50%), diikuti oleh yang baik (26,6%) dan kurang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa masih perlu upaya peningkatan pengetahuan sarapan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja.

B. Saran

1. diharapkan pihak gereja dan lembaga keagamaan terkait dapat melibatkan orang tua dan pendamping remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya sarapan untuk pertumbuhan melalui edukasi kesehatan bekerja sama dengan insitusi kesehatan.
2. Penelitian dimasa mendatang dapat lebih dalam mengkaji tentang faktor-faktor yang berpengaruh tentang perilaku sarapan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Dalimunthe Journal of Student Development Informatics,(2022) jurnal.ulb.ac.id
Pengertian Siswa Di SMA Negeri 1 Rantau
- Anggraini, Novia (2019) Hubungan Pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 pagak. Tesis Diploma Tiga (D3), Poltekkes RS dr. Soepraoen
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323-330.
- Anggun Sarah Hutagalung, P032113411046 (2024) Gambaran alasan tidak sarapan di SD Negeri 21 pekanbaru. Tesis Diploma, Poltekkes Kemenkes Riau
- AR Pitono (2023) repository.uinjkt.ac.id Gambaran tingkat pengetahuan dan sarapan sehat pada anak SMPN 146 jakarata timur
- A Septia (2022) repository.uinsu.ac.id Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55-61.
- Febi Aditya S (2019) Gambaran Umum Sekolah, Data Pengetahuan Siswa,Data Sikap Siswa,Umur Siswa,Data Orang Tua Siswa,Berat Badan,Tinggi Badan Siswa SDN Negeri 4 Bareng D-IV Poltekkes Malang
- Florensa Septiani Durin, P032113411059 (2024) Gambaran Pengetahun Siswa Tentang Sarapan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Video Animasi Di SD Negeri 21 Pekanbaru. Tesis Diploma, Poltekkes Kemenkes Riau.
- Febriawati, H., Wati, N., Angraini, W., & Sarkawi, S. (2024). Edukasi Pentingnya Sarapan pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Bengkulu. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 332-337.
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku melewati sarapan pagi dengan dismenore primer pada

- remaja putri di sma negeri 1 toboali tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552-2563.
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023-5030.
- M Arasyd - 2023 - repo.polkesraya.ac.id Gambaran perilaku kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Negeri 6 Palangka Raya
- M Ridwan, A Syukri... - Jurnal Geuthèë ..., 2021 - journal.geutheeinstitute.com Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya
- O Hantia - 2021 - repository.iainbengkulu.ac.id Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu..
- Rahmawaty, S., Azizah, A. N. M., & Sofwah, U. M. (2022). Konsultasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Atas tentang Gizi Seimbang. *Warta LPM*, 35-40.
- Sulianto, J. V., & Charrisa, O. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(6), 1211-1219.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. *Kesmas*, 7(2), 76-82.
- Vivi Aulia, P032013411080 (2023) Gambaran Pengetahu Gizi, Praktik Sarapan Dan Jajah Siswa/ I Di SD N 11 Bathin Solapan. Tesis Diploma, Poltekkes Kemenkes Riau.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41-51.
- Yuliana, E. (2017). Analisis pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan bergizi terhadap pemilihan jajanan di sekolah (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwakerto).
- Yuniarsih, D. P. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1448-1459.

Zogara, A. U. (2021). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Tentang Sarapan sehat. *CHMK Health Journal*, 5(2), 290-296.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (informed Consent)

**LAMPIRAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Telepon/ hp :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Maria Magdalena Woof

Nim : 51341122025

Alamat : Jln.Km 12 masuk Sadewa 1 Kota Sorong

Judul penelitian : Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja Gki Efata Malanu Kota Sorong

Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa di paksa, Demikian surat pernyataan ini saya sapaikan, agar dapat diperlukan sebagaimana mestinya.

Sorong , Juni 2025

(.....)

Lampiran 2 formulir kuisioner Responden

KUSIONER PENELITIAN

1. Nama Responden :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Umur Responden :

A. PENGETAHUAN

Berilah Tanda Silang (x) Pada Jawaban Yang Kamu Anggap Benar.

1. Apakah pengertian dari sarapan ?
 - a. **Makanan pertama setiap hari**
 - b. Makanan yang di makan diatas jam 09.00 pagi
 - c. Makanan yang sehat dan bergizi
 - d. Makanan yang bersih
2. Hal utama yang perlu dilakukan sebelum berangkat ke sekolah adalah...
 - a. Minum air putih
 - b. **Sarapan pagi**
 - c. Ngemil jajanan seenaknya
 - d. Makan asal kenyang
3. Sebelum memulai kegiatan setiap hari, sarapan sangat penting karena dapat memberikan energi pertama setelah tidur. Mengapa sarapan itu penting ?
 - a. Menurunkan berat badan
 - b. Mempertahankan berat badan
 - c. **Mengurangi stres**
 - d. Mencegah konsumsi snack yang berlebihan
4. Sarapan pagi yang baik adalah pukul...
 - a. **06.00 – 09.00**
 - b. 06.00 – 11.00
 - c. 07.00 – 10.00
 - d. 07.00 – 11.00
5. Siapakah yang mempengaruhi pola kebiasaan sarapan pagi dirumah ?
 - a. **Keluarga**
 - b. Teman
 - c. Tetangga
 - d. Guru

6. Berapa kali sebaiknya makan dalam sehari ?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari**
 - d. 4 kali sehari
7. Keutamaan sarapan pagi adalah...
 - a. Makanan beragam
 - b. Terjamin kebersihannya**
 - c. Bisa hemat
 - d. Rasanya enak
8. Menu sarapan pagi adalah...
 - a. Nasi, sayur asem, mie, tempe
 - b. Nasi, telur goreng, sayur sop, dan susu**
 - c. Nasi, ayam goreng, kentang rebus dan sirup
 - d. Nasi, mie bihun, buah apel dan es the
9. Siapa yang harus sarapan setiap hari ?
 - a. Semua orang**
 - b. Pelajar saja
 - c. Lansia (kakek/nenek)
 - d. Orang sakit
10. Dampak apa yang terjadi pada tubuh setelah melakukan sarapan ?
 - a. Mengantuk
 - b. Lemas
 - c. Pusing
 - d. Kuat dan dapat beraktivitas**
11. Bagaimana keadaan tubuh bila tidak melakukan sarapan pagi ?
 - a. Tidak mampu konsentrasi dalam belajar**
 - b. Biasa makan
 - c. Menjadi kuat
 - d. Lemas
12. Bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada sarapan pagi yang mengandung protein adalah...
 - a. Telur, daging dan susu murni**
 - b. Ayam, roti dan apel
 - c. Daging, jagung dan roti
 - d. Kentang, roti dan sawi
13. Makanan seperti apa yang dapat meningkatkan konsentrasi dikelas ?
 - a. Makanan yang bergizi seimbang**
 - b. Makanan yang mengandung karbohidrat
 - c. Makanan siap saji/junkfood

- d. Hanya makan buah-buahan dan sayur-sayuran
14. Makanan apa yang termasuk ke dalam sumber energi ?
- a. Tahu, tempe, ikan
 - b. Minyak, keju, nasi
 - c. Umbi, sayur, buah**
 - d. Jagung, roti, umbi
15. Apa contoh makanan yang mengandung protein, karbohidrat dan lemak ?
- a. Minyak, sayur, ikan
 - b. Daging, jagung, mentega
 - c. Buah, tempe, keju
 - d. Tahu, umbi, ayam**
16. Susu merupakan salah satu minuman yang mengandung sumber ?
- a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein**
 - d. Vitamin c
17. Wortel dan jeruk merupakan makanan yang mengandung sumber ?
- a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Vitamin dan mineral**
18. Apakah manfaat sarapan ?
- a. Meningkatkan konsentrasi belajar**
 - b. Supaya kuat
 - c. Cepat mengantuk
 - d. Supaya sehat
19. Apabila seorang pelajar tidak sarapan pagi yang akan terjadi adalah...
- a. Menurunkan konsentrasi belajar**
 - b. Meningkatkan produktivitas
 - c. Terbebas dari anemia
 - d. Sehat
20. Hal apa yang dilakukan bila tidak sempat sarapan ?
- a. Menambah makan di waktu siang
 - b. Minum segelas susu**
 - c. Membeli jajan sembarang di pinggir jalan
 - d. Tidak makan sama sekali

Lampiran 3 Master Tabel

No.	Nama	Usia	Kategori usia	Jk	Kategori jk	Agama	Tingkat pengetahuan
1	NA	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
2	YK	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
3	SR	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
4	BR	18	2	L	1	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
5	JO	17	2	L	1	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
6	EW	17	2	L	1	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
7	RM	17	2	L	1	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
8	MP	15	1	L	1	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
9	DI	13	1	L	1	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
10	SW	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
11	SE	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
12	LS	18	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
13	SI	18	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
14	RK	18	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
15	FM	18	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
16	JI	18	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
17	JE	17	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
18	OD	17	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
19	OM	17	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
20	AT	17	2	L	1	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
21	MA	17	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
22	KR	16	2	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
23	KE	15	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
24	UI	15	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
25	IK	12	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
26	NK	12	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP
27	AP	14	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
28	AW	14	1	L	1	KRISTEN PROSESTAN	BAIK
29	AM	14	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	KURANG
30	MW	12	1	P	2	KRISTEN PROSESTAN	CUKUP

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Sorong
 Jalan Basuki Rahmat KM.11,
 Sorong, Papua Barat 98418
 (0951) 324309
<https://poltekkessorong.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XLV/1382/2025
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Izin Penelitian

24 Juli 2025

Yth. Pimpinan Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong

Jl. F.Kalasuat Kelurahan Malanu, Malaingkeci, Sorong Utara, Prov. Papua Barat Daya

Sehubungan dengan proses penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) bagi mahasiswa Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Bapak untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian LTA sesuai dengan judul yang telah disetujui. Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Maria Magdalena Woof

Nim : 51341122025

Semester : VI (Enam)

Judul : Gambaran Pengetahuan Remaja
 Tentang Sarapan di GKI Efata
 Malanu Kota Sorong

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik
 Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep




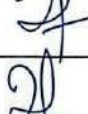

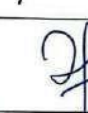

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5 Lembar Konsultasi Seminar Proposal dan LTA

— Nama: Maria Magdalena WOF
 Hlm: 5131122025

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

No.	Tanggal	Pembimbing /II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1	24/10/2024	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes Pembimbing I	Konsultasi Judul	Perbaiki Judul/ Proposal	
2	4/11/2024	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes Pembimbing I	Konsultasi Judul Bab 1, 2, 3	Perbaiki huruf E, SPASI Penambahan BAB II dan Perbaikan daftar pustaka	
3	29/11/2024	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes Pembimbing I	Konsultasi BAB I, II, III	Penulisan, SPASI, Perbaikan BAB II, 3 Penambahan chapter Pustaka	
4	02/06/2025	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes Pembimbing I	Konsultasi BAB I, II, III	Penulisan, SPASI Perbaikan daftar isi daftar pustaka dan Perbaikan kegunaan	
5	03/06/2025	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes Pembimbing I	Konsultasi BAB I, II, III	Penulisan, SPASI Tambah daftar pustaka dan sumber kegunaan, kerangka teori	
6	03/06/2025	Meginta Sada, S.Gz, M. Gz Pembimbing II	Konsultasi BAB I, II, III	Penulisan, Perbaikan kerangka konsep Perbaikan cover depan	
7	04/06/2025	Mustamir Kam Arudhin, S.Gz, M. Kes	Konsultasi I, II, III	Perbaikan SPASI	

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Waktu Pelaksanaan Seminar Proposal

**LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR
PROPOSAL PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Maria Magdalena Woof
NIM : 51341122025
Program Studi : DIII Gizi

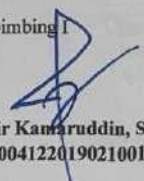
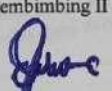
Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal penelitian :

Hari/Tanggal : Kamis 12 Juni 2025
Waktu : 03: 00 WIT
Tempat : Ruangan anggrek 2

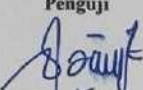
Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar proposal penelitian pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan di atas.

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Sorong, 12 juni 2025

<p>Pembimbing I</p>  <p>Mustamir Kamaruddin, S. Gz., M.Kes NIP. 199004122019021001</p>	<p>Tim Penilai</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p>Merinta Sada, S.Gz., M.Gz NIP. 198505252006042001</p>
--	---------------------------	---

Penguji



Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz
NIP. 198711232010122002

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Waktu Pelaksanaan Seminar LTA

**LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Maria Magdalena Woof
NIM : 51341122025
Program Studi : DIII Gizi

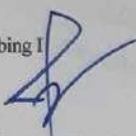
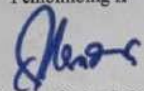
Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal penelitian :

Hari/Tanggal : Jumat, 5 September 2025
Waktu : 14:00 Wit
Tempat : Via Zoom (Online)

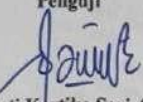
Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar proposal penelitian pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan di atas.

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Sorong, 5 September 2025

<p>Pembimbing I</p>  <p>Mustamir Kamaruddin, S. Gz., M.Kes NIP. 199004122019021001</p>	<p>Tim Penilai</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p>Merinta Sada, S.Gz., M.Gz NIP. 198505252006042001</p>
--	---------------------------	---

Penguji

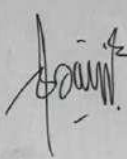

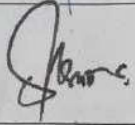


Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz
NIP. 198711232010122002

Lampiran 8 Lembar Berita Acara Perbaikan Proposal

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

NAMA : Maria Magdalena Woof
 NIM : 51341122025
 JUDUL PROPOSAL : Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan di Gereja
 GKI Efata Malanu Kota Sorong

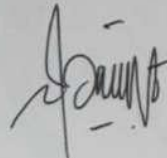
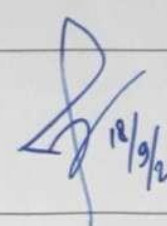
No	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Dosen penguji Ibu : Ni Nengah Asti Kartika Sari., S.Gz.,M.Gz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengubah Judul Gambaran Pengetahuan Siswa-Siswi Kelas XI Tentang Sarapan di SMA N 2 Kabupaten Sorong di ganti dengan Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan di Gereja GKI Efata Malanu Kota Sorong 2. perbaiki Latar belakang data prevalensi di halaman 2 pindahkan ke depan halaman 1 3. perbaiki Sumber kerangka teori pindahkan dekat di bawah kerangka teori 	
2.	Dosen pembimbing 1 Bapak : Mustamir Kamaruddin, S.Gz, M.Kes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Halaman persetujuan di tandatangani lengkap sebelum maju proposal 2. Ubah judul proposal Siswa-siswi dengan Remaja 3. Menambakan penjelasan di definisi operasional bagian hasil dan sumbernya 4. mengganti tempat dan lokasi penelitian 	
3.	Dosen pembimbing 2 Ibu : Merinta Sada, S.Gz.,M.Gz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Halaman persetujuan dilengkapi sebelum maju proposal 2. perbaiki daftar pustaka sesuai Abjad 3. perbaiki spasi di bab II 	

Lampiran 9 Berita Acara Perbaikan LTA

BERITA ACARA PERBAIKAN LTA

NAMA : Maria Magdalena Woolf
 NIM : 51341122025

JUDUL LTA : Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Di Gereja Gki Efata
 Malanu Kota Sorong.

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Dosen Penguji Ibu : Ni Nengah Asti Kartika Sari, S. Gz, M. Gz	<ol style="list-style-type: none"> 1. perbaiki abstrak dan seuaikan jumlah abstrak 2. perbaiki kata pengantar 3. bab III masukan populasi seluruh jumlah remaja 4. perbaiki typo" di tabel defenisi oprasional variabel 5. masukan jumlah sampel 6. perbaiki kerangka konsep 7. bab IV perbaiki tabel 4.1 8. perbaiki spasi abstrak 1.15 9. masukan halaman pengesahan 10. rapikan daftar isi 11. perbaiki halaman 12. perbaiki tulisan typo di bab V dan perbaiki saran 	
2.	Dosen Pembibing 1 Bapak : Mustamir Kamaruddin, S. Gz, M. Kes	<ol style="list-style-type: none"> 1. perbaiki kerapian Lta 2. lengkapi lampiran* 3. perbaiki daftar pustaka 	
3.	Dosen Pembibing 2 Ibu : Merinta Sada, S. Gz, M. Gz	<ol style="list-style-type: none"> 1. perbaiki kata pengantar 2. tambah daftar tabel dan lampiran 3. perbaiki kerangka konsep 	

Lampiran 10 Kontrol Mengikuti Seminar

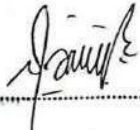
KONTROL MENGIKUTI SEMINAR

Nama : Maria. Magdalena Wof
 NIM : 51341122025
 Semester : 5

I. Moderator Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : Uji daya terima bolu
 kukus Penambahan Bahan
 Merah (*Amaranthus tricolor*)
 dan Ubi Jalar Kuning
 b. (Nama/NIM) : Andina Rahmayanti
 51341122005
 c. Tanggal : 23 Juni 2025


Nama & Tanda Tangan
 Pembimbing I/II













II. Penyanggah Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : Gambaran Hygiene dan
 Sanitasi dan Gula dan
 Makanan pada Infeksi Gigitan
 Nyamuk Aedes Aegypti RUD. DR. V. W. W. W.
 b. (Nama/NIM) : MERLIN Y. KARETH
 51341122030
 c. Tanggal : 20/12/2024

Nama & Tanda Tangan
 Pembimbing I/II



III. Audience Pada Seminar Proposal Pada Prodi D.III Gizi

No	Nama Mahasiswa	NIM	Tanggal	Nama Moderator	Paraf Pembimbing I/II
1.	Rinda Kurniati	51341122045	9/12/2024	Ma Rahmayanti	
2.	Frumensia Kuntoro	51341122011	9/12/2024	Alexyati Acha	
3.	Lea .A. Wamsitros	51341122010	20/12/2024	matasya	
4.	Merlin .Y. Kareth	51341122030	20/12/2024	Andina	
5.	Priny .Y. Dolanah	51341122041	17/01/2024	Meliana	
6.	Pira Kurniati	51341122010	04-02-2025	Soraya	
7.	Christina	51341122010	04-02-2025	Nurfarida	
8.	Timotus Falon	51341122057	17-06-2025	Billy	
9.	Andina Rahmayanti	51341122005	22-06-2025	Wania	
10.	Nersy D. Hardy	51341122051	21/08-2025	Sumira	

Lampiran 11 dokumentasi

Dokumentasi penelitian



Menjelaskan pengisian kuesioner



Memantau ulang pengisian kuesioner



Pengisian kuesioner

