

## DAFTAR ISI

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>SAMPUL DALAM.....</b>                   | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....</b>       | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK.....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i>.....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....</b>    | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                    | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                   | 5           |
| 1.3 Batasan Masalah.....                   | 5           |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....                 | 6           |
| 1.4.1 Tujuan Umum.....                     | 6           |
| 1.4.2 Tujuan Khusus.....                   | 6           |
| <b>BAB II TINJUAN PUSTAKA .....</b>        | <b>8</b>    |
| 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu.....        | 8           |
| 2.2 Remaja.....                            | 11          |
| 2.2.1 Definisi Masa Remaja.....            | 11          |
| 2.2.2 Karakteristik Remaja.....            | 11          |
| 2.2.3 Kebutuhan Gizi Remaja.....           | 12          |
| 2.3 Sarapan.....                           | 14          |
| 2.3.1 Definisi Sarapan.....                | 14          |
| 2.3.2 Manfaat Sarapan.....                 | 14          |
| 2.3.2 Dampak Sarapan.....                  | 16          |
| 2.4 Jajan.....                             | 17          |
| 2.4.1 Definisi Jajan.....                  | 17          |
| 2.4.2 Jenis Jajanan.....                   | 17          |
| 2.4.3 Syarat Jajan Sehat.....              | 18          |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4.4 Akibat Konsumsi Jajan .....                              | 18        |
| 2.5 Status Gizi.....                                           | 19        |
| 2.5.1 Definisi Status gizi.....                                | 19        |
| 2.5.2 Penilaian Status gizi.....                               | 20        |
| 2.5.3 Faktor Pembentuk Status Gizi.....                        | 22        |
| 2.6 Kerangka Konsep.....                                       | 23        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                          | <b>25</b> |
| 3.1 Jenis Penelitian.....                                      | 25        |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                           | 25        |
| 3.2.1 Lokasi Penelitian.....                                   | 25        |
| 3.2.2 Waktu Penelitian.....                                    | 25        |
| 3.3 Variabel dan Definisi Operasional.....                     | 25        |
| 3.3.1 Variabel Penelitian.....                                 | 25        |
| 3.3.2 Definisi Operasional.....                                | 25        |
| 3.4 Rancangan Sampel.....                                      | 28        |
| 3.4.1 Populasi.....                                            | 28        |
| 3.4.2 Besaran Sampel.....                                      | 28        |
| 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....                           | 29        |
| 3.5 Alur Penelitian.....                                       | 30        |
| 3.6 Pengumpulan Data.....                                      | 31        |
| 3.6.1 Jenis Data.....                                          | 31        |
| 3.6.2 Metode Pengumpulan Data.....                             | 32        |
| 3.6.3 Instrumentasi Penilaian.....                             | 33        |
| 3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....                          | 33        |
| 3.7.1 Pengolahan Data.....                                     | 33        |
| 3.7.2 Analisis Data.....                                       | 35        |
| 3.7.3 Penyajian Data.....                                      | 36        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                            | <b>37</b> |
| 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....                       | 37        |
| 4.1.1 Batas Wilayah.....                                       | 38        |
| 4.1.2 Jenis Fasilitas SMPN 1 Gondang Kabupaten Bojonegoro..... | 39        |
| 4.2 Hasil Penelitian.....                                      | 40        |
| 4.2.1 Karakteristik Responden.....                             | 40        |
| 4.2.2 Kebiasaan Sarapan.....                                   | 42        |
| 4.2.3 Frekuensi Jajan.....                                     | 44        |

|                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.4 Status Gizi.....                                                                                              | 44        |
| 4.2.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 1<br>Gondang Kabupaten Bojonegoro 2026.....     | 45        |
| 4.2.6 Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 1<br>Gondang Kabupaten Bojonegoro 2026.....       | 45        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>                                                                                        | <b>47</b> |
| 5.1 Karakteristik Responden.....                                                                                    | 47        |
| 5.1.1 Jenis Kelamin.....                                                                                            | 47        |
| 5.1.2 Umur.....                                                                                                     | 48        |
| 5.1.3 Uang Saku.....                                                                                                | 49        |
| 5.2 Kebiasaan Sarapan.....                                                                                          | 50        |
| 5.2.1 Frekuensi Sarapan.....                                                                                        | 50        |
| 5.2.2 Jumlah Energi Sarapan.....                                                                                    | 51        |
| 5.2.3 Jenis Makanan Sarapan.....                                                                                    | 52        |
| 5.2.4 Kebiasaan Sarapan.....                                                                                        | 54        |
| 5.3 Frekuensi Jajan.....                                                                                            | 55        |
| 5.4 Status Gizi.....                                                                                                | 56        |
| 5.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 1<br>Gondang Kabupaten Bojonegoro tahun 2026..... | 58        |
| 5.6 Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 1<br>Gondang Kabupaten Bojonegoro tahun 2026.....   | 60        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                             | <b>63</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                                                                 | 63        |
| 6.1 Saran.....                                                                                                      | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                          | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                | <b>72</b> |