

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN FUNGSI  
KOGNITIF PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN  
DUREN TIGA 01 JAKARTA**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**ANANDA AZZAHRO IRWANSTI**

**224201516092**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2026**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN FUNGSI  
KOGNITIF PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN  
DUREN TIGA 01 JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh :

**ANANDA AZZAHRO IRWANSTI**

**224201516092**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA**

**2026**

# SKRIPSI

## HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN DUREN TIGA 01 JAKARTA

Oleh :

**ANANDA AZZAHRO IRWANSTI**

**224201516092**

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal

23 Februari 2026

Pembimbing I

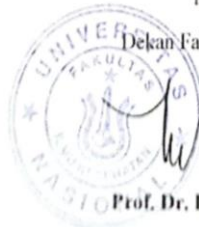
Pembimbing II

Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan Dengan Fungsi Kognitif  
Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Duren Tiga 01  
Jakarta

Nama Mahasiswa : Ananda Azzahro Irwansti

NPM : 224201516092



## HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan Dengan Fungsi Kognitif  
Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Duren Tiga 01  
Jakarta

Nama Mahasiswa : Ananda Azzahro Irwansti

NPM : 224201516092

Penguji 1 : Ns. Tommy J.F Wowor, M.M., M.Kep., Ph.D.

(.....)

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

(.....)

Penguji 3 : Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep

(.....)



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ananda Azzahro Irwansti

NPM : 224201516092

Judul Penelitian : Hubungan Antara Pola Makan Dengan Fungsi

Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Duren  
Tiga 01 Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 26 Februari 2026



Ananda Azzahro

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan Dengan Fungsi Kognitif Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Duren Tiga 01 Jakarta”.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa Ridho Allah SWT, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahirobbil’alamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

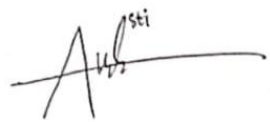
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional bapak Ns. Tommy J.F Wowor, MM., M.Kep., Ph.D. selaku dosen penguji dan juga dosen pembimbing akademik penulis.
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu, saran, serta nasihat dalam proses pembuatan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu, serta saran dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada SDN Duren Tiga 01 terutama ibu Tatat Rosmiati selaku kepala sekolah yang sudah memberikan izin. Terima kasih juga kepada ibu Mutia Archan karena sudah menemani, membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama proses penelitian dan sudah membantu penulis juga dalam menyusun skripsi ini.
6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswi kelas 4-6 SDN Duren Tiga 01 yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, dan juga

untuk para orangtua/wali murid yang telah memberikan izin kepada putra-putrinya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ayah, ibu dan Al Kholifi penulis karena berkat doa, dukungan, arahan, bimbingan, nasihat, semangat dan segala supportnya untuk penulis agar tetap semangat untuk melanjutkan penulisan skripsi ini. Sehat terus ya ayahku dan ibuku. Love you.
8. Penulis mengucapkan terima kasih diri sendiri Ananda Azzahro Irwansti yang sudah berjuang dan bertahan sampai bisa dititik ini, terima kasih karena sudah mau tumbuh, berkembang, berproses, dan berjuang.
9. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Putri Carrissa Wulandari selaku sahabat penulis, makasih untuk segala dukungan, doa, serta supportnya dalam penulisan skripsi ini.
10. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yuliana Pungki, Nazira Aisyah Putri, Gita Oktaviani dan Aanisah Dhiya Ulhaq yang telah menemani penulis dari awal masa perkuliahan hingga sampai ditahap penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada seluruh teman kelas A2 sngkatan 2022 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan supportnya kepada penulis

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna ini memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila ada kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari skripsi saya ini. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Jakarta, 26 Februari 2026



Ananda Azzahro Irwansti

## Abstrak

### HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN DUREN TIGA 01 JAKARTA

Ananda Azzahro Irwansti, Intan Asri Nurani, Nur Fajariah

**Latar Belakang :** Anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan kognitif yang sangat penting untuk menunjang proses belajar dan prestasi akademik. Pola makan yang tidak seimbang dapat memengaruhi asupan zat gizi yang dibutuhkan otak, sehingga berpotensi menurunkan fungsi kognitif. Perubahan pola konsumsi anak yang cenderung mengarah pada makanan cepat saji dan jajanan tinggi gula, garam, serta lemak menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pembelajaran di sekolah.

**Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan fungsi kognitif pada anak usia sekolah dasar di SDN Duren Tiga 01.

**Metodologi:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4–6. Instrumen yang digunakan adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan MOCA-Ina. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji *chi-square* menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,004 ( $p < 0,005$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan fungsi kognitif anak.

**Simpulan :** Pola makan dapat mempengaruhi fungsi kognitif anak, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

**Saran:** Sekolah dan orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan serta edukasi terkait pola makan sehat yang baik.

**Kata Kunci:** pola makan, fungsi kognitif, anak usia sekolah dasar.

**Kepustakaan :** 35 referensi (2021-2025)

## Abstract

### ASSOCIATION BETWEEN EATING PATTERN AND COGNITIVE FUNCTION AMONG DUREN TIGA 01 ELEMENTARY SCHOOL JAKARTA

Ananda Azzahro Irwansti, Intan Asri Nurani, Nur Fajariah

**Background:** Elementary school-aged children are in a very important stage of cognitive development that supports learning and academic achievement. An unbalanced diet can affect the intake of nutrients needed by the brain, thereby potentially reducing cognitive function. Changes in children's consumption patterns, which tend to lean toward fast food and snacks high in sugar, salt, and fat, are a concern in efforts to improve health and learning in schools.

**Aim:** To identify the association between eating pattern and cognitive function among students at the Duren Tiga 01 elementary school.

**Methods:** This was a quantitative study with a cross-sectional design. The study sample consisted of students in grades 4–6. The instruments used were the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and MOCA-Ina. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

**Results:** The chi-square test results showed a  $p$ -value of 0.004 ( $p < 0.005$ ), indicating a relationship between dietary patterns and children's cognitive function.

**Conclusion:** Diet can affect children's cognitive function, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.

**Recommendation:** Schools and parents are expected to improve supervision and education regarding healthy eating habits.

**Keywords:** eating pattern, cognitive function, student at the elementary school.

## DAFTAR ISI

|                                                         |      |
|---------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI .....   | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI .....   | iv   |
| PERNYATAAN.....                                         | v    |
| KATA PENGANTAR .....                                    | vi   |
| Abstrak .....                                           | viii |
| Abstract .....                                          | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                         | x    |
| DAFTAR TABEL .....                                      | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                     | xiv  |
| DAFTAR SINGKATAN .....                                  | xv   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                    | xvi  |
| BAB I.....                                              | 1    |
| PENDAHULUAN .....                                       | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                               | 6    |
| 1.3 Tujuan.....                                         | 7    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                  | 7    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                               | 7    |
| 1.4 Manfaat.....                                        | 7    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                             | 7    |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....                              | 8    |
| 1.4.2.1 Bagi Peneliti.....                              | 8    |
| 1.4.2.2 Bagi Institusi .....                            | 8    |
| 1.4.2.3 Bagi Sekolah .....                              | 8    |
| 1.4.2.4 Bagi Perawat Komunitas .....                    | 8    |
| 1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya.....                  | 8    |
| BAB II.....                                             | 9    |
| TINJAUAN PUSTAKA .....                                  | 9    |
| 2.1 Anak Usia Sekolah Dasar .....                       | 9    |
| 2.1.1 Definisi Anak Usia Sekolah Dasar .....            | 9    |
| 2.1.2 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah..... | 9    |

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2 Fungsi Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar .....                               | 11 |
| 2.2.1 Definisi Perkembangan Kognitif .....                                      | 11 |
| 2.2.2 Definisi Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar .....              | 12 |
| 2.2.3 Perkembangan Kemampuan Kognitif Anak .....                                | 13 |
| 2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif.....                | 16 |
| 2.2.5 Indikator Pengukuran Fungsi Kognitif .....                                | 19 |
| 2.3 Pola Makan.....                                                             | 20 |
| 2.3.1 Definisi Pola Makan .....                                                 | 20 |
| 2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....                                  | 21 |
| 2.3.3 Pola Menu Makan Seimbang.....                                             | 23 |
| 2.3.4 Penilaian Pola Makan .....                                                | 25 |
| 2.5 Kerangka Teori.....                                                         | 28 |
| 2.6 Kerangka Konsep .....                                                       | 29 |
| 2.7 Hipotesis Penelitian.....                                                   | 29 |
| BAB III .....                                                                   | 30 |
| METODOLOGI PENELITIAN.....                                                      | 30 |
| 3.1 Desain Penelitian.....                                                      | 30 |
| 3.2.1 Populasi.....                                                             | 30 |
| 3.2.2 Sampel .....                                                              | 31 |
| 3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                            | 31 |
| 3.3.1 Lokasi Penelitian.....                                                    | 31 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian.....                                                     | 31 |
| 3.4 Variabel Penelitian .....                                                   | 31 |
| 3.4.1 Variabel independen (bebas).....                                          | 31 |
| 3.4.2 Variabel dependen (terikat) .....                                         | 32 |
| 3.5 Definisi Operasional.....                                                   | 32 |
| 3.6 Instrumen Penelitian.....                                                   | 33 |
| 3.6.1 <i>Food Frequency Questionary</i> (FFQ) .....                             | 34 |
| 3.6.2 <i>Montreal Cognitive Assesment</i> vers Indonesia (MoCA-Ina).....        | 34 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data .....                                               | 35 |
| 3.7.1 Prosedur pelaksanaan pengumpulan data .....                               | 35 |
| 3.7.2 Pengumpulan data <i>Food Frequency Questionnaire</i> .....                | 35 |
| 3.7.3 Pengumpulan data <i>Montreal Cognitive Assesment Vers Indonesia</i> ..... | 36 |
| 3.8 Pengolahan Data.....                                                        | 36 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 3.9 Analisis Data .....           | 39 |
| 3.10 Etika Penelitian.....        | 40 |
| BAB IV .....                      | 42 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN.....         | 42 |
| 4.1 Hasil Penelitian.....         | 42 |
| 4.1.1 Analisis Univariat .....    | 42 |
| 4.1.2 Analisis Bivariat .....     | 43 |
| 4.2 Pembahasan .....              | 44 |
| 4.2.1 Pembahasan Univariat .....  | 44 |
| 4.2.2 Pembahasan Bivariat.....    | 46 |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian ..... | 48 |
| BAB V.....                        | 50 |
| SIMPULAN DAN SARAN .....          | 50 |
| 5.1 Simpulan.....                 | 50 |
| 5.2 Saran.....                    | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA .....              | 52 |



## DAFTAR TABEL

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Definisi Operasional.....                           | 32 |
| 4.1 Frekuensi Pola Makan.....                           | 42 |
| 4.3 Frekuensi Fungsi Kognitif.....                      | 42 |
| 4.4 Hubungan Antara Pola Makan Dan Fungsi Kognitif..... | 53 |



## DAFTAR GAMBAR

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 2.1 Kerangka Teori.....  | 28 |
| 2.2 Kerangka Konsep..... | 29 |



## DAFTAR SINGKATAN

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| SKI      | : Survei Kesehatan Indonesia                           |
| WHO      | : World Health Organization                            |
| DKI      | : Daerah Khusus Ibukota                                |
| KEMENKES | : Kementerian Kesehatan                                |
| SD       | : Sekolah Dasar                                        |
| SSB      | : <i>Sugar-Sweetened Beverages</i>                     |
| MOCA-Ina | : <i>Montreal Cognitive Assessment</i> Versi Indonesia |
| WISC     | : <i>Wechsler Intelligence Scale For Children</i>      |
| FFQ      | : <i>Food Frequency Questionnaire</i>                  |
| SPSS     | : <i>Statistic Product and Service</i>                 |



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan skripsi

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan Dan Penelitian Dari Fakultas

Lampiran 3 Surat Balasan Dari Instansi

Lampiran 4 Informed Consent

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

Lampiran 6 Master Tabel

Lampiran 7 Hasil Output Analisa Data

Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian

Lampiran 9 Biodata Penulis

Lampiran 10 Uji Turnitin

