

# Perbedaan Proporsi Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan, dan Faktor Lainnya pada Siswa/i SMA Budhi Warman 2 Jakarta Tahun 2020 = Proportion Differences in Breakfast Eating Habit based on Nutritional Knowledge, Food Availability, and Other Factors on High School Students at SMA Budhi Warman 2 Jakarta 2020

Meidy ayu Larasati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507418&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Sarapan merupakan waktu penting untuk menjaga kecukupan gizi tubuh selama beraktivitas. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi dan akan mengakibatkan tubuh menjadi lemas, lesu, mengantuk, pusing, kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta dapat mengganggu tumbuh kembang fisik dan seksual pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan proporsi kebiasaan sarapan dengan faktor-faktor yang memengaruhinya pada siswa/i SMA Budhi Warman 2 Jakarta Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan jumlah responden 152 siswa yang berasal dari kelas X dan XI. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan SQ-FFQ yang diisi secara mandiri oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 54,5 % siswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik. Terdapat perbedaan proporsi yang signifikan pada kebiasaan sarapan berdasarkan pengetahuan gizi ( $p$ -value=0,032), kebiasaan jajan ( $p$ -value=0,007), ketersediaan sarapan ( $p$ -value=0,006), pekerjaan ibu ( $p$ -value=0,037), dan pengaruh orang tua ( $p$ -value=0,037). Peneliti menyarankan untuk diberikannya promosi dan pendidikan gizi mengenai sarapan agar siswa menyadari pentingnya sarapan.

.....

Breakfast is an important meal to maintain adequate body nutrition during the activity. Skipping breakfast can cause the body to lack energy and will cause the body to become weak, lethargic, drowsy, dizzy, difficulty concentrating, decreased academic achievement, and can interfere with physical and sexual development in adolescents. This study aims to determine the description and differences in the proportion of breakfast habits with the factors that influence it on high school students at SMA Budhi Warman 2 Jakarta 2020. This study used cross sectional study design with a total 152 students that were taken from class X and XI as respondents. Data were collected using a questionnaire and SQ-FFQ that were filled in independently by respondents. The results showed that 54,5 % of students had poor breakfast habits. There is a significant difference in the proportion of breakfast habits based on nutritional knowledge ( $p$ -value=0,032), snacking habits ( $p$ -value=0,007), availability of breakfast ( $p$ -value=0,006), mother's job ( $p$ -value=0,037), and parental influence ( $p$ -value=0,045). The researcher suggests that nutrition promotion and education about breakfast can be given so that students will be more aware of the importance of breakfast.