

Gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa/i SMA Negeri 14 Depok tahun 2024 = An overview and other factors related to breakfast habits of SMA Negeri 14 Depok students in 2024

Raisya Azhar Fairuz, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920547084&lokasi=lokal>

Abstrak

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga pukul 9 pagi untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan merupakan waktu makan paling penting dalam sehari karena menyediakan energi untuk beraktivitas. Penelitian serupa sebelumnya di SMAN 3 Depok didapatkan sebanyak 77,1% siswa memiliki kebiasaan sarapan tidak baik. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menimbulkan dampak lapar dan lemas pada siswa sekolah sehingga mengganggu performa akademiknya selama kegiatan pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada siswa/i SMA Negeri 14 Depok. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Jumlah responden yang terkumpul adalah 129 responden yang berasal dari siswa/i kelas 10 dan 11 tahun ajaran 2023/2024. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form dan formulir FFQ yang diisi secara mandiri oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 78,3% responden memiliki kebiasaan sarapan tidak baik. Terdapat hubungan antara pengetahuan sarapan (p -value = 0,004; OR=4,380; 95% CI 1,683 – 11,396), sikap terhadap sarapan (p -value = 0,001; OR=6,625; 95% CI 2,144 – 20,473), ketersediaan sarapan (p -value = 0,001; OR=4,714; 95% CI 1,885 – 11,790), dan pengaruh orang tua (p -value = 0,007; OR=4,049; 95% CI 1,514 – 10,826) dengan kebiasaan sarapan. Siswa/i dengan pengetahuan sarapan rendah, sikap negatif terhadap sarapan, ketersediaan sarapan tidak selalu, dan orang tua yang tidak berpengaruh lebih berisiko memiliki kebiasaan sarapan tidak baik. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa/i SMAN 14 Depok adalah jenis kelamin, uang saku, citra tubuh, kualitas tidur, makan larut malam, dan waktu masuk sekolah.

.....Breakfast is an eating and drinking activity carried out between waking up to 9 am to achieve a healthy, active, and productive life. Breakfast is the most important meal to provides energy for activities. Previous research at SMAN 3 Depok found that about 77,1% of students had bad breakfast habits. Skipping breakfast can cause feelings of hunger and weakness in school students, thus disrupting ther academic performance during learning activities at school. This study aims to determine the overview and factors related to breakfast habits among students at SMA Negeri 14 Depok. The research design used was cross-sectional with purposive sampling technique. The number of respondents collected was 129 who came from student in grades 10 and 11 for the 2023/2024 academic year. Data collection was carried out using google form questionnaire and FFQ forms which were filled out independently by respondents. The research results showed that 78,3% of respondents had a bad breakfast habits. There is a relationship between breakfast knowledge (p -value = 0.004; OR=4.380; 95% CI 1.683 – 11.396), attitude towards breakfast (p -value = 0.001; OR=6.625; 95% CI 2.144 – 20.473), breakfast availability (p - value = 0.001; OR=4.714; 95% CI 1.885 – 11.790), and parental influence (p -value = 0.007; OR=4.049; 95% CI 1.514 – 10.826) with breakfast habits. Students with low breakfast knowledge, negative attitudes towards breakfast, occasional availability

of breakfast, and parents who are not influential are more at risk of having bad breakfast habits. Meanwhile, variables that are not related to breakfast habits of SMAN 14 Depok students are gender, pocket money, body image, sleep quality, late-night eating, and school start time.