



UNIVERSITAS INDONESIA

**PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK
TAHUN 2007**

TESIS

**OLEH :
ARI NOFITASARI
NPM. 0606019983**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

DEPOK, 2008

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
PROMOSI KESEHATAN
TESIS, 19 JUNI 2008**

ARI NOFITASARI

Perilaku sarapan pagi dan kaitannya dengan prestasi belajar siswi Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Depok tahun 2007.

7 bab, 124 halaman, 46 tabel, 3 gambar, 3 lampiran

ABSTRAK

Sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan siswi dalam menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajarnya menjadi lebih baik. Rasa lapar karena tidak sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kemampuan memecahkan soal dan sering membuat kesalahan dalam perhitungan matematika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku sarapan pagi dan faktor-faktor yang berhubungan serta kaitannya dengan prestasi belajar siswi di SMPN 2 Depok.

Penelitian ini menggunakan Desain *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas II dan III SMPN 2 Depok, sebanyak 217 orang. Pengolahan data menggunakan program komputerisasi. Analisis data menggunakan uji regresi logistik .

Hasil penelitian menunjukkan proporsi siswi yang sarapan pagi sebanyak 58,5 %, pengetahuan gizi siswi yang baik 65 %, persepsi tubuh ideal yang positif 74,2 %, ketersediaan sarapan pagi 82,9 %, jarak ke sekolah yang jauh sebanyak 53,5%, uang jajan \geq rata-rata 50,2 %, kebiasaan jajan yang mengenyangkan 65,4 %, kebiasaan tidak membawa bekal 30 %, pendidikan ayah tinggi sebanyak 60,4 %,

pendidikan ibu rendah 55,3 %, pekerjaan ayah berpenghasilan tetap 70,3 %, ibu yang tidak bekerja 60,4 %, penghasilan orang tua tinggi 56,77 % dan prestasi belajar baik 58,1 %.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, pendidikan ibu dan prestasi belajar siswi dengan perilaku sarapan pagi ($P < 0,05$).

Tidak ada hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh ideal, jarak ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan ayah, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi ($P > 0,05$).

Kesimpulan, faktor yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi adalah pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi dan pendidikan ibu. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku sarapan pagi adalah pendidikan ibu. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi kepada siswinya mengenai pentingnya sarapan pagi melalui program usaha kesehatan sekolah (UKS) ataupun materi pelajaran di sekolah. Dilakukan penyuluhan kepada orang tua murid mengenai syarat kecukupan zat gizi sehari-hari untuk anak sekolah khususnya dalam penyediaan sarapan pagi.

Daftar Pustaka : 51 (1984 – 2006)

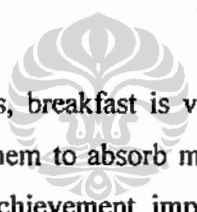
**STUDY OF PUBLIC HEALTH SCIENCE PROGRAM
HEALTH PROMOTION
THESIS, JUNE 19, 2008**

ARI NOFITASARI

The Correlation between Breakfast Behavior and the Quality of Study Achievement among students of Junior High School (SMPN) 2, Depok District in 2007.

7 Chapter, 124 pages, 46 table, 3 pictures, 3 appendix

ABSTRACT



For students, breakfast is very important to improve their concentration to study and enable them to absorb materials delivered in schools easier thereby their quality of study achievement improve. Hunger because of not having breakfast before going to school will impact on students' concentration to study, decrease their ability to solve problems and often lead to difficulties on answer mathematic quiz. This study is aimed to understand breakfast behavior and important factors determining the quality of study achievement of students in SMPN 2 Depok.

The method employed in this study is cross Sectional Design. Sample for the study taken from second and last year female students of SMPN 2 Depok, covering 217 female students. In processing data, computerization program is used. Data was analyzed using logistical regression test.

The finding of this research shows the proportion of female students who have breakfast is 58.5 %, around 65 % female students have good nutrition knowledge while 74.5 % of students have positive perception on ideal body. There are 82,9 % female students have access to available breakfast, distance from school 53,5 %, average stipend \geq 50,2 %, purchasing heavy meals behavior 65,4 %, female

students' behavior of not taking breakfast from home 30 %, high education of students' fathers 60,4 %, low education of female students' mothers 55,3 %, female students' fathers have permanent jobs 70,3 %, unemployed female students' mothers 60,4%, high earning parents 56,77 % and good quality of study achievement 58,1 %. The result of statistical tests shows that there is a colored correlation between nutritional knowledge, breakfast availability, level of mothers' education and the quality of study achievement with female students' breakfast behavior ($P < 0,05$).

There is no meaningful correlation between ideal body perception, home distance to school, purchasing heavy meals behaviors, behavior for taking breakfast from home, fathers' level of education, mothers' occupation and parents' income with breakfast behavior ($P > 0,05$).

To conclude, factors determining breakfast behavior is nutritional knowledge of female students, availability of breakfast and mothers' level of education. The dominant factor that correlates to breakfast behavior is mothers' level of education. It is hoped that the school could promote students' health through socialization or providing nutrition education to its female students on the importance of having breakfast through health education program (*usaha kesehatan sekolah / UKS*) or giving a specific course on health knowledge in the school. It is also important to involve parents in the socialization so they understand the requirement of good nutrition for students particularly in their breakfast.

Bibliography : 51 (1984 – 2006)



UNIVERSITAS INDONESIA

**PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK
TAHUN 2007**



**Tesis ini diajukan sebagai
salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT**

**Oleh :
ARI NOFITASARI
NPM. 0606019983**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

DEPOK, 2008

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Tesis dengan judul

**PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK
TAHUN 2007**

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tesis Program
Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.



Depok, 19 Juni 2008

Komisi Pembimbing

Ketua

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rina', written over a horizontal line.

Dra. Rina Arining Anggorodi, Msi

Anggota

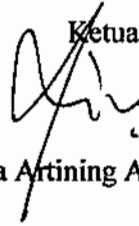
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Trian', written over a horizontal line.

Triyanti SKM, Msc

**PANITIA SIDANG UJIAN TESIS
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

Depok, 19 Juni 2008

Ketua



Dra. Rina Artining Anggorodi, Msi

Anggota



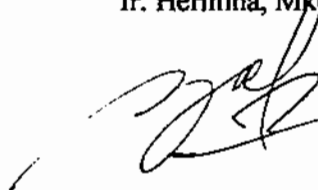
Triyanti, SKM, Msc



Dr. Drh, Ivonne M. Indrawani, SU



Ir. Hermina, Mkes



Ir. Cecep Syarief Hidayat, Mkes

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ari Nofitasari
NPM : 0606019983
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Kekhususan : Promosi Kesehatan
Angkatan : 2006-2007
Jenjang : Magister

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tesis saya yang berjudul :

PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK
TAHUN 2007

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 19 Juni 2008



Ari Nofitasari

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ari Nofitasari
Tempat tanggal lahir : Depok, 25 November 1981
Alamat : Jl. Kembang II no.70 Depok 1 16431

Riwayat Pendidikan :

- | | |
|--|------------------|
| 1. SDN Anyelir I Depok | Lulus tahun 1994 |
| 2. SMPN 2 Depok | Lulus tahun 1997 |
| 3. SMUN 97 Jakarta Selatan | Lulus tahun 2000 |
| 4. Program diploma PKIP FKM UI | Lulus tahun 2003 |
| 5. Program Ekstensi jurusan Gizi Masyarakat FKM UI | Lulus tahun 2005 |
| 6. Program Pascasarjana IKM FKM UI | Lulus tahun 2008 |

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir tesis ini tepat pada waktunya. Penulisan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada ibu Rina A. Anggorodi, dra, Msi dan ibu Triyanti SKM, Msc, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penulisan tesis ini.

Tak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua Orang tua dan adik yang telah memberikan dukungan selama pendidikan maupun dalam proses pembuatan skripsi.
2. drs. Bambang Wispriyono, Apt, Dsc, selaku dekan FKM UI, dan Dr. Dian Ayubi, SKM, MQIH selaku wakil dekan I FKM UI.
3. Dr. Rita Damayanti, S.Psi, MSPH selaku ketua departemen PKIP FKM UI beserta seluruh dosen dan staff akademik yang telah membantu kelancaran administrasi selama menempuh pendidikan.
4. Dr. drh, Yvonne M. Indrawani, SU, Ir. Hermina, Mkes, Ir. Cecep Syarief Hidayat, Mkes, selaku panitia penguji sidang tesis yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran atau masukan yang sangat berarti demi kesempurnaan tesis ini.
5. Kepala sekolah SMPN 2 Depok beserta para guru dan staff, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Rekan-rekan seangkatan promosi khusus'06 : umi iit, bunda wied, mama ina, bu ning, bu retno, om ridwan, zaeri, asep dan caesar.

7. Teman-teman yang membantu dalam proses pengumpulan data : Lela, ira, isna,
dan mas jiwo.

Akhirnya dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang ada baik dalam
penulisan maupun pelaksanaan, penulis mohon maaf bila ada kekurangan.

Depok, 19 Juni 2008

Penulis



DAFTAR ISI

Judul	Halaman
ABSTRAK	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	
RIWAYAT HIDUP	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum	6
1.4.2 Tujuan Khusus	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat bagi Penulis	7
1.5.2 Manfaat untuk Sekolah	7
1.5.3 Manfaat untuk Instansi	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Remaja Puteri	9
2.2	Sarapan Pagi	12
2.2.1	Definisi Sarapan Pagi	12
2.2.2	Manfaat Sarapan Pagi	14
2.3	Perilaku Sarapan Pagi	15
2.3.1	Definisi Perilaku	15
2.3.2	Definisi Perilaku Sarapan Pagi	18
2.4	Prestasi Belajar	19
2.5	Faktor Predisposisi	22
2.5.1	Pengetahuan Gizi siswi	22
2.5.2	Persepsi Tubuh Ideal	24
2.6	Faktor Pemungkin	27
2.6.1	Ketersediaan Sarapan Pagi	27
2.6.2	Jarak ke Sekolah	28
2.6.3	Uang Jajan	28
2.6.4	Kebiasaan Jajan	29
2.6.5	Kebiasaan Membawa Bekal	32
2.7	Faktor Penguat	33
2.7.1	Pendidikan Orang Tua	33
2.7.2	Pekerjaan Orang Tua	34
2.7.3	Penghasilan Orang Tua	35

BAB III KERANGKA KONSEP

3.1	Kerangka Konsep	42
3.2	Definisi Operasional	43
3.3	Hipotesis	48

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1	Desain Penelitian	49
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	49
4.3	Populasi dan Sampel	49
4.4	Metode Pengumpulan Data	51
4.5	Prosedur Penelitian	52
4.6	Pengolahan Data	52
4.7	Analisis Data	53
4.7.1	Analisis Univariat	53
4.7.2	Analisis Bivariat	53
4.7.3	Analisis Multivariat	53

BAB V HASIL PENELITIAN

5.1	Gambaran umum Lokasi	55
5.2	Analisis Univariat	57
5.2.1	Karakteristik Siswi	57
5.2.2	Perilaku Sarapan Pagi	57
5.2.2.1	Menu Sarapan Pagi	58
5.2.2.2	Asupan Energi dan Protein Sarapan Pagi	59
5.2.3	Prestasi Belajar	60
5.2.4	Faktor Predisposisi	
5.2.4.1	Pengetahuan Gizi Siswi	61
5.2.4.2	Persepsi Tubuh Ideal	62
5.2.5	Faktor Pemungkin	
5.2.5.1	Ketersediaan Sarapan Pagi	64
5.2.5.2	Jarak ke Sekolah	64
5.2.5.3	Uang Jajan	66
5.2.5.4	Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	66
5.2.5.5	Kebiasaan Membawa Bekal	68
5.2.6	Faktor Penguat	

5.2.6.1 Pendidikan Orang Tua	69
5.2.6.2 Pekerjaan Orang Tua	70
5.2.6.3 Penghasilan Orang Tua	72
5.3 Analisis Bivariat	73
5.3.1 Hubungan Prestasi Belajar dengan Perilaku Sarapan Pagi ...	73
5.3.2 Hubungan Faktor Predisposisi dengan Perilaku Sarapan Pagi	
5.3.2.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Siswi dengan Perilaku Sarapan Pagi	73
5.3.2.2 Hubungan Persepsi Tubuh Ideal dengan Perilaku Sarapan Pagi	74
5.3.3 Hubungan Faktor Pemungkin dengan Perilaku Sarapan Pagi	
5.3.3.1 Hubungan Ketersediaan Sarapan Pagi dengan Perilaku Sarapan Pagi	75
5.3.3.2 Hubungan Jarak ke Sekolah dengan Perilaku Sarapan Pagi	75
5.3.3.3 Hubungan Uang Jajan dengan Perilaku Sarapan Pagi	76
5.3.3.4 Hubungan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan dengan Perilaku Sarapan Pagi	77
5.3.3.5 Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal dengan Perilaku Sarapan Pagi	77
5.3.4 Hubungan Faktor Penguat dengan Perilaku Sarapan Pagi	
5.3.4.1 Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	78
5.3.4.2 Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	79
5.3.4.3 Hubungan Penghasilan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	80
5.4 Analisis Multivariat	81
5.4.1 Penilaian Kandidat Variable Multivariat	81

5.4.2 Tahap Pemodelan	82
5.4.3 Penilaian Interaksi	84
5.4.4 Model Akhir	85

BAB VI PEMBAHASAN

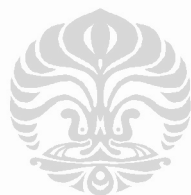
6.1 Keterbatasan Penelitian	93
6.2 Perilaku Sarapan Pagi	93
6.3 Hubungan Prestasi Belajar dengan Perilaku Sarapan Pagi	96
6.4 Hubungan Faktor Predisposisi dengan Perilaku Sarapan Pagi	
6.4.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Sarapan Pagi	96
6.4.2 Hubungan Persepsi Tubuh Ideal dengan Perilaku Sarapan Pagi.....	98
6.5 Hubungan Faktor Pemungkin dengan Perilaku Sarapan Pagi	
6.5.1 Hubungan Ketersediaan Sarapan Pagi dengan Perilaku Sarapan Pagi	100
6.5.2 Hubungan Jarak ke Sekolah dengan Perilaku Sarapan Pagi ..	102
6.5.3 Hubungan Uang Jajan dengan Perilaku Sarapan Pagi	103
6.5.4 Hubungan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan dengan Perilaku Sarapan Pagi	104
6.5.5 Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal dengan Perilaku Sarapan Pagi	106
6.6 Hubungan Faktor Penguat dengan Perilaku Sarapan Pagi	
6.6.1 Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	107
6.6.2 Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	109
6.6.3 Hubungan Penghasilan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi	111
6.6.4 Faktor Dominan Terhadap Perilaku Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar	112

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan	114
7.2 Saran	115

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Nomor tabel		Halaman
3.2	Definisi Operasional	43
5.1	Distribusi Siswi Berdasarkan Umur	58
5.2	Distribusi Siswi Berdasarkan Perilaku Sarapan Pagi	58
5.3	Distribusi Siswi Berdasarkan Menu Sarapan Pagi	59
5.4	Distribusi Siswi Berdasarkan Asupan Energi Sarapan Pagi	60
5.5	Distribusi Siswi Berdasarkan Asupan Protein Sarapan Pagi	60
5.6	Distribusi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar Matematika dan IPA	61
5.7	Distribusi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar	61
5.8	Distribusi Siswi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswi	62
5.9	Distribusi Siswi Berdasarkan Pandangan Tubuh yang Ideal	63
5.10	Distribusi Siswi Berdasarkan Persepsi Tubuh Ideal	63
5.11	Distribusi Siswi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan Pagi	64
5.12	Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Transportasi ke Sekolah	64
5.13	Distribusi Siswi Berdasarkan Waktu Tempuh dan Jenis Transportasi	65
5.14	Distribusi Siswi Berdasarkan Jarak ke Sekolah	66
5.15	Distribusi Siswi Berdasarkan Uang Jajan	66
5.16	Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Jajanan	67
5.17	Distribusi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	68
5.18	Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Bekal	69
5.19	Distribusi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Membawa Bekal	69
5.20	Distribusi Siswi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	70
5.21	Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ayah	70
5.22	Distribusi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ayah	71
5.23	Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ibu	71
5.24	Distribusi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	72
5.25	Distribusi Siswi Berdasarkan Penghasilan Orang Tua	72

5.26	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar ..	73
5.27	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswi	74
5.28	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Persepsi Tubuh Ideal	74
5.29	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan Pagi	75
5.30	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Jarak ke Sekolah	76
5.31	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Uang Jajan	76
5.32	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	77
5.33	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Membawa Bekal	78
5.34	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pendidikan Ayah	78
5.35	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pendidikan Ibu ..	79
5.36	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ayah	80
5.37	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	80
5.38	Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Penghasilan Orang Tua	81
5.39	Hasil Analisis Bivariat untuk Pemilihan Kandidat Multivariat	82
5.40	Hasil Analisis Uji Regresi Logistik Pengetahuan Gizi Siswi, Ketersediaan Sarapan Pagi, Pendidikan Ibu dan Pekerjaan Ibu.....	83
5.41	Hasil Akhir Analisis Uji Regresi Logistik Perilaku Sarapan Pagi	84
5.42	Model Regresi Logistik Variabel Interaksi Perilaku Sarapan Pagi	85
5.43	Model Akhir Prediksi Perilaku Sarapan Pagi	85
5.44	Rangkuman Hasil Univariat	87
5.45	Rangkuman Hasil Bivariat	89
5.46	Rangkuman Hasil Bivariat antar Variabel Independen	91

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
2.1 Skema Teori Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan	16
2.2 Hasil-hasil Penelitian Sebelumnya	37
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	42



DAFTAR LAMPIRAN

- 1. Surat Persetujuan Turun Lapangan**
- 2. Kuesioner Penelitian**
- 3. Uji Statistik Pertanyaan Gizi Siswi dan Sarapan**



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang diperlukan oleh tubuh dalam kehidupan sehari-hari dalam jumlah yang cukup sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. Oleh karena itu, manusia dalam kesehariannya tidak terlepas dari makanan (Almatsier, 2002). Pola makan masyarakat Indonesia pada umumnya tiga kali sehari, yaitu makan pagi termasuk sarapan, makan siang dan makan malam.

Diantara ketiga waktu makan tersebut diatas, makan pagi atau sarapan merupakan salah satu waktu makan yang berperan cukup penting bagi setiap orang, khususnya bagi anak sekolah dalam memenuhi kebutuhan energi untuk aktivitasnya. Dalam menyusun menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein (lauk pauk), vitamin dan mineral (sayur mayur). Karbohidrat sangat penting bagi tubuh kita, karena berfungsi sebagai sumber utama gula darah. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan selera atau kesukaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur.

Kecukupan zat gizi sehari anak sekolah yang dianjurkan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang antara lain, proporsi karbohidrat sekitar 50 – 60 %, lemak sekitar

25 %, dan protein sekitar 14 % (Djaiman, 1998). Angka kecukupan tersebut sudah meliputi sarapan pagi. Menurut Khomsan (2003) dan Judarwanto (2004), sarapan pagi menyumbang gizi sekitar 25 % dari angka kebutuhan gizi sehari, dimana jumlah tersebut cukup signifikan.

Penelitian yang dilakukan Irawati dkk (1992) pada 270 siswa dari 6 SLTP di Kotamadya Bogor menunjukkan siswa yang biasa sarapan pagi sebanyak 61,6 %. Hal tersebut menunjukkan belum semua siswa sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, hanya sebagian siswa saja yang melakukannya. Padahal sarapan pagi begitu penting untuk anak sekolah karena berkaitan dengan prestasi belajar (Depkes, 2002).

Menurut Saidin dkk (1991) untuk memperoleh prestasi belajar yang baik diperlukan konsentrasi yang baik pula. Husaini (1992) mengemukakan bahwa masalah lapar pada waktu di sekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Rasa lapar karena tidak sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kemampuan memecahkan soal dan sering membuat kesalahan dalam perhitungan matematika.

Hasil penelitian yang dilakukan Mauna (2003) terhadap siswa SLTP Islam Al-Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan, menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi memiliki nilai matematika 49 % kurang, sebanyak 35,7 % memiliki nilai IPA yang kurang dan 36,4 % memiliki nilai IPS yang kurang. Demikian pula hasil penelitian Hernawati (2003) menunjukkan siswi yang sarapan pagi, prestasi belajarnya 50,9 % lebih baik dibandingkan siswi yang tidak biasa sarapan pagi.

Golongan remaja putri khususnya siswi merupakan golongan yang sensitif terhadap pola konsumsi makan termasuk juga sarapan pagi. Pada golongan remaja putri ini dimulainya masa mencari identitas diri, dimana mereka mempunyai keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebayanya, dan mulai tertarik dengan lawan jenis yang menyebabkan siswi tersebut sangat menjaga penampilan (Sianturi, 2003). Usaha remaja putri atau siswi menjadi langsing dan lebih mementingkan penampilannya, dilakukan dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi (Pudjiadi, 2001). Padahal perilaku menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan (Sianturi, 2003).

Hasil penelitian Mansor (2006) menunjukkan, sebagian besar remaja termasuk remaja putri ataupun siswi tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah, mereka hanya sarapan pada jam 10 pagi pada waktu istirahat di sekolah. Pemilihan makanan untuk sarapan hanya kepada makanan kesukaannya saja, tidak mengandung energi yang cukup. Hasil temuan Mulamawitri (2005) terhadap remaja di Jakarta mengenai *body image*, didapat ada beberapa siswi berusia 13 tahun yang demi menjaga penampilan tubuhnya hanya makan siang, sarapan hanya minum air putih dan susu saja sekedar membuat kenyang, dan malamnya tidak makan serta hanya minum susu.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada golongan siswi. Hal tersebut dapat mengakibatkan perbedaan kebiasaan sarapan pagi pada setiap siswi, seperti ada yang terbiasa sarapan pagi dan ada yang tidak terbiasa sarapan pagi. Hasil penelitian Mauna (2003) yang menyatakan ada beberapa faktor yang dapat

mempengaruhi siswi sarapan pagi tersebut diantaranya adalah, pengetahuan gizi siswi, waktu tempuh, ketersediaan makan pagi di rumah, pendidikan ibu, pekerjaan ibu serta uang saku.

SMPN 2 Depok merupakan Sekolah Lanjutan Pertama Negeri unggulan di Depok, karena SMPN 2 Depok adalah SMPN yang memiliki prestasi belajar tinggi pada siswa maupun siswinya. Siswa dan siswi lulusannya rata – rata memasuki SMU Negeri dan Perguruan Tinggi Negeri. Prestasi belajar siswa dan siswinya juga tinggi, karena sering menjuarai lomba – lomba dan olimpiade sains.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana perilaku makan pagi siswi tersebut. Dari perilaku makan pagi siswi tersebut, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana prestasi belajar siswinya, apakah ada hubungannya antara sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswi tersebut.

1.2. Perumusan Masalah

Sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, yang pada akhirnya berkaitan dengan prestasi belajarnya. Menurut Khomsan (2003), sarapan pagi sebaiknya mencukupi sekitar 25 % dari angka kebutuhan gizi sehari.

Berdasarkan pemikiran tersebut diatas, maka perlu dikaji perilaku sarapan pagi kaitannya dengan prestasi belajar siswi menengah pertama. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada siswi di SMPN 2 Depok. Pengambilan lokasi tersebut dilakukan dengan pertimbangan, karena masih sedikitnya informasi mengenai kebiasaan

sarapan pagi pada siswi di sekolah tersebut, serta SMP tersebut merupakan SMP Negeri unggulan di kota Depok yang memiliki prestasi yang baik dan sosial ekonomi yang heterogen. Selain itu juga, dari berbagai penelitian yang ada perilaku sarapan pagi pada golongan siswi jarang dilakukan, dikarenakan demi menjaga penampilan fisiknya, maka mereka menghindari sarapan pagi agar tetap langsing. Oleh karena itu, dari perilaku sarapan pagi siswi tersebut apakah ada kaitannya dengan prestasi belajar.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, maka disusunlah pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok ?
2. Bagaimana gambaran prestasi belajar pada siswi SMPN 2 Depok ?
3. Bagaimana gambaran faktor predisposisi (pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal) pada siswi SMPN 2 Depok ?
4. Bagaimana gambaran faktor pemungkin (ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal) pada siswi SMPN 2 Depok ?
5. Bagaimana gambaran faktor penguat (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua) pada siswi SMPN 2 Depok ?
6. Apakah ada hubungan antara perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswi SMPN 2 Depok ?

7. Apakah ada hubungan antara faktor predisposisi (pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal), faktor pemungkin (ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal), dan faktor penguat (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua) dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok ?
8. Apakah ada faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok ?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Memperoleh informasi mengenai perilaku sarapan pagi serta kaitannya dengan prestasi belajar siswi pada siswi SMPN 2 Depok.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Diperolehnya gambaran perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok.
2. Diperolehnya gambaran prestasi belajar pada siswi SMPN 2 Depok.
3. Diperolehnya gambaran faktor predisposisi (pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal) pada siswi SMPN 2 Depok.
4. Diperolehnya gambaran faktor pemungkin (ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, dan kebiasaan membawa bekal) pada siswi SMPN 2 Depok.

5. Diperolehnya gambaran faktor penguat (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua) pada siswi SMPN 2 Depok.
6. Diperolehnya informasi mengenai hubungan antara perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswi SMPN 2 Depok.
7. Diperolehnya informasi mengenai hubungan antara faktor predisposisi (pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal), faktor pemungkin (ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal), dan faktor penguat (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua) dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok.
8. Diperolehnya informasi mengenai faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat bagi Penulis

Mendapatkan pengalaman belajar dilapangan, mengenai bagaimana cara merencanakan dan melaksanakan penelitian yang meliputi pengambilan data dan pengolahan data.

1.5.2. Manfaat untuk Sekolah

1. Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pendidik atau pengelola program dalam menyusun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk meningkatkan keadaan gizi dan prestasi yang optimal.

2. Memberikan informasi kepada siswi maupun pendidik mengenai perilaku sarapan pagi serta kaitannya dengan prestasi belajar siswa, khususnya siswi SMPN 2 Depok.

1.5.3. Manfaat untuk Instansi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi ataupun masukan bagi instansi terkait dalam menyusun kebijakan dan program pendidikan gizi pada siswi sekolah menengah pertama.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku sarapan pagi kaitannya dengan prestasi belajar siswi menengah atas. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Depok, Jalan Bangau Raya, Kelurahan Depok Jaya Kecamatan Pancoran Mas, Depok I. Responden dalam penelitian ini adalah siswi II dan III di SMPN 2 Depok. Pengumpulan data dilakukan secara primer dengan kuesioner yang dibagikan ke siswi serta data sekunder sebagai pelengkap. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2007. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja Putri

Masa remaja merupakan masa yang paling indah dan tak akan pernah terlupakan, karena pada masa inilah terjadi perubahan dari anak – anak menuju dewasa. Menurut Depkes RI (1997), remaja dibagi dalam 2 kelompok remaja yaitu, usia remaja awal (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-18 tahun). Remaja berlangsung antara umur 11 – 20 tahun bagi perempuan, dan 12 – 21 tahun bagi laki-laki. Secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana seseorang mengalami perubahan untuk menjadi dewasa, atau suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya sebagai anak-anak, melainkan merasa sama dan tidak dibawah orang yang lebih tua, atau paling tidak sejajar dengan yang lainnya (Hadi, 2006).

Kelompok umur remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat selain pada masa balita, sehingga wajar kalau pada masa ini membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang cukup besar (Sediaoetama, 2000). Menurut Sianturi (2003), masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan pada diri seseorang, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan atau zat – zat gizi yang cukup.

Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan yaitu dimana seorang anak yang telah mengalami pubertas, pada perempuan ditandai dengan adanya mensturasi dan pada laki – laki ditandai dengan adanya perubahan suara. Pubertas tersebut menjadikan seorang anak memiliki kemampuan untuk berreproduksi (Hadi, 2006). Jika kebutuhan gizinya tidak diperhatikan, maka akan merugikan perkembangan selanjutnya. Khususnya pada perempuan, karena nantinya akan menyebabkan mensturasi tidak lancar, gangguan kesuburan, rongga panggul tidak berkembang sehingga sulit ketika melahirkan, kesulitan pada masa hamil, serta ASI tidak bagus (Sianturi, 2003).

Masa remaja merupakan masa rawan gizi, karena kebutuhan akan gizi sedang tinggi – tingginya. Oleh karena itu untuk menghasilkan remaja yang cerdas sebagai generasi penerus bangsa yang produktif, diperlukan pemantauan terhadap asupan makanan bagi remaja yang harus memenuhi gizi seimbang. Melihat aktivitas yang dilakukan remaja putri, maka diperlukan asupan makanan yang memenuhi gizi seimbang, agar aktivitas dan zat gizinya seimbang.

Golongan remaja putri khususnya siswi adalah golongan yang sensitif terhadap pola konsumsi makan termasuk juga sarapan pagi. Pada golongan ini dimulainya masa mencari identitas diri, dimana mereka mempunyai keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya, dan mulai tertarik dengan lawan jenis yang menyebabkan siswi tersebut sangat menjaga penampilan (Sianturi, 2003). Usaha remaja putri atau siswi menjadi langsing dan lebih mementingkan penampilannya, dilakukan dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi (Pudjiadi, 2001 dan Sukmaniah, 1994). Nutrisi pada remaja tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan makan.

Kebiasaan makan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh perhatian akan penampilan tubuhnya (Muniroh dan Sumarmi, 2002).

Hasil penelitian Mansor (2006) menunjukkan, sebagian besar remaja termasuk remaja putri ataupun siswi tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah, mereka hanya sarapan pada jam 10 pagi pada waktu istirahat di sekolah. Pemilihan makanan untuk sarapan hanya kepada makanan yang digemari saja, tidak mengandung energi atau zat gizi yang cukup.

2.2. Sarapan Pagi

2.2.1. Definisi Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan seseorang sebelum berangkat beraktivitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Sarapan pagi mempunyai peranan yang cukup penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena menurut Khomsan (2003), sarapan pagi menyumbang gizi sekitar 25 % dari angka kebutuhan gizi sehari, dimana jumlah tersebut cukup signifikan.

Saidin (1991) menyatakan bahwa sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga belajar pada pagi hari sangat dipengaruhi oleh kadar gula dalam darah dan keadaan lambung, dengan sarapan pagi lambung akan terisi kembali setelah 8 – 10 jam kosong, sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi.

Menurut Muhilal (1998) porsi sarapan pagi sebaiknya mencukupi 25 % dari kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari angka kecukupan gizi sehari anak sekolah. Menurut Widyakarya pangan dan gizi (2004) kebutuhan gizi wanita usia 13-15 tahun adalah 2350 kalori dan 57 gram protein, dengan demikian makan pagi menyumbangkan sebanyak 587,5 kalori dan 14,25 gram protein. Anjuran Depkes RI (1991) dalam Hernawati (2003) agar sedapat mungkin makan pagi mengandung seperempat sampai seperlima dari kebutuhan gizi sehari, yaitu antara 420-520 kalori energi dan 8-11 gram protein.

Sarapan pagi harus memenuhi $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Menu makan pagi tidak harus selalu dengan nasi dan lauk setiap hari. Dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur, satu porsi bubur ayam, akan mendapatkan 300 kalori. Bila tidak sempat sarapan pagi, sebaiknya membekali dengan makanan atau *snack* yang berat atau bergizi lengkap dan seimbang, misalnya arem – arem, mie goreng atau roti isi daging (Judarwanto, 2004).

Penyusunan menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat. Karbohidrat sangat penting, karena berfungsi sebagai sumber utama gula darah. Setelah karbohidrat dicerna oleh tubuh, dengan cepat kadar gula darah akan naik (Janti, 2005). Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan selera atau kesukaan. Akan tetapi, lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur.

Menurut Moehji (2003), semua makanan yang berasal dari makanan malam kira-kira 4 jam setelah makan sudah meninggalkan lambung, dengan kata lain pada waktu

pagi hari lambung sudah tidak terisi lagi. Jadi sewaktu bangun tidur, berada dalam keadaan kekurangan glukosa atau *hypoglycaemia*.

Hasil penelitian mengungkapkan, pada saat bangun tidur kadar gula darah dalam tubuh akan menurun dan rendah, padahal gula darah bagi tubuh bertugas sebagai sumber energi atau zat tenaga. Bila kadar gula darah dalam darah rendah, akan menimbulkan gejala hipoglikemia, seperti mengantuk, cepat lelah, konsentrasi menurun, rasa capai (Suririnah, 2005). Dalam keadaan seperti ini tubuh tidak akan dapat melakukan aktivitas dengan baik. Dengan demikian, sebaiknya sebelum berangkat aktivitas khususnya anak sekolah sarapan pagi lebih dahulu, agar konsentrasi belajar disekolah baik. Apabila perut dalam keadaan kosong atau lapar, maka siswa maupun siswi tidak dapat konsentrasi dalam belajar dan menangkap pelajaran yang diberikan guru disekolah.

Berdasarkan hasil uraian diatas, mengapa seseorang harus sarapan pagi sebelum beraktifitas, karena jika seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

Kebiasaan seseorang menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan. Selain itu akibat tidak sarapan pagi yaitu:

1. Kurangnya asupan zat gizi yang diperlukan sebagai sumber tenaga menyebabkan badan terasa lemah.
2. Tidak dapat beraktivitas ataupun melakukan pekerjaan pagi hari dengan baik.
3. Tidak dapat berfikir dengan baik bagi anak sekolah selain itu juga menjadi malas.
4. Menurunkan hasil kerja atau produktivitas kerja bagi orang dewasa (Sianturi, 2003).

2.2.2. Manfaat Sarapan Pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang, antara lain memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja bagi orang dewasa, sedangkan bagi anak sekolah, sarapan dapat memudahkan konsentrasi dan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar pun menjadi lebih baik. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya dalam sehari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan selera atau keadaan, akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur.

Manfaat sarapan pagi menurut Bur (2004) dalam Mulyazam (2005), yaitu :

- a. Memelihara ketahanan tubuh agar dapat bekerja dan belajar dengan baik.
- b. Memudahkan konsentrasi belajar dan menyerap pelajaran.
- c. Membantu untuk mencukupi kebutuhan atau asupan zat gizi.

2.3. Perilaku Sarapan Pagi

2.3.1. Perilaku

Perilaku manusia merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Dengan kata lain, perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Respon ini bersifat pasif (tanpa tindakan berfikir, berpendapat dan bersikap) maupun aktif (melalui tindakan). Sesuai dengan batasan ini, perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 1997).

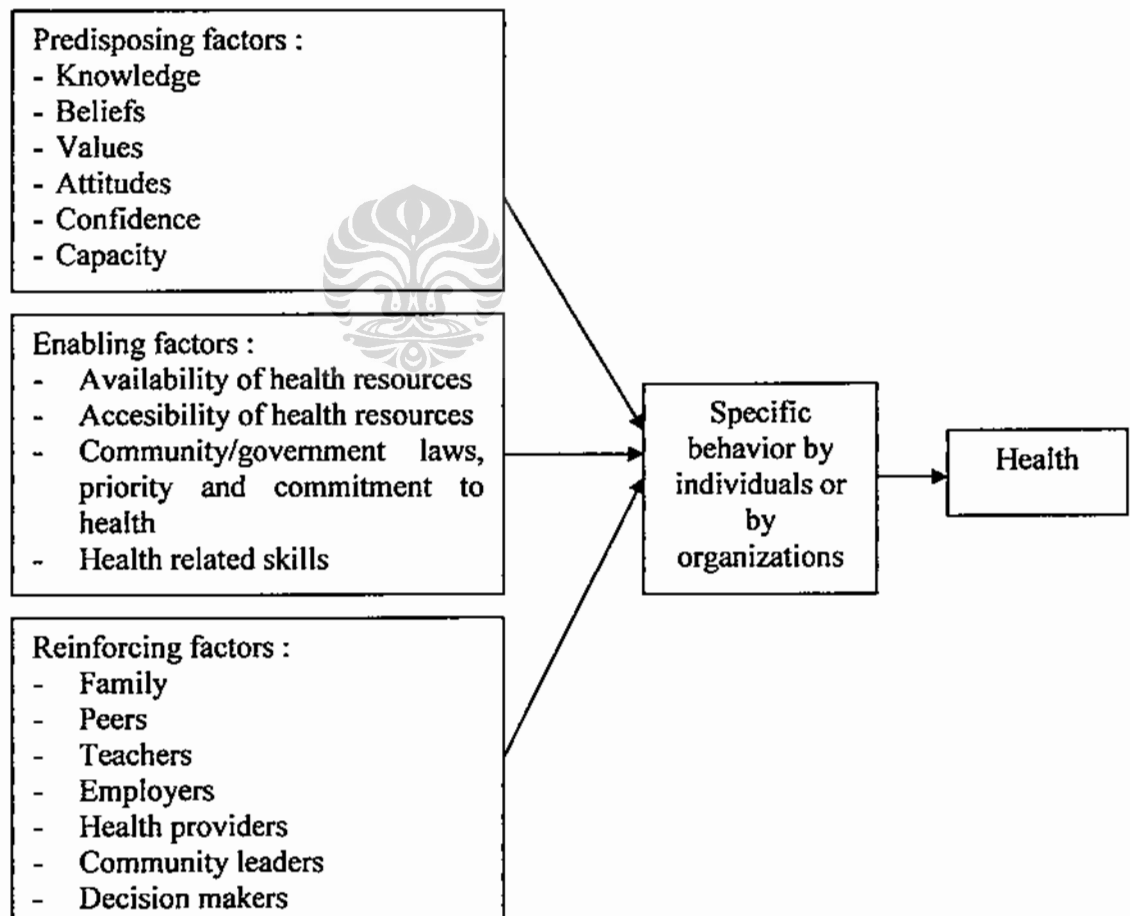
Berdasarkan teori Green (2005) dalam Notoatmodjo (2003), bahwa faktor perilaku ditentukan oleh tiga faktor utama, yaitu :

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai – nilai, tradisi, dan sebagainya.
2. Faktor pemungkin (*enabling factors*) , yaitu faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan, dalam bentuk: lingkungan fisik, tersedianya fasilitas atau sarana dan prasarana untuk terjadinya perilaku kesehatan, serta keterampilan yang berhubungan dengan kesehatan.
3. Faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku, dalam wujud sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas

lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. Referensi ini dapat berasal dari guru, dosen, famili, tokoh masyarakat, supervisor, majikan, teman sebaya dan lain sebagainya.

Berdasarkan teori Lawrence Green tersebut diatas faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, dapat dilihat pada kerangka teori berikut :

Gambar 2.1
Skema Teori Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan



Sumber : *Health Program Planning : an educational and ecological approach*, (Green 2005).

Perilaku seseorang berbeda – beda. Faktor – faktor yang membedakan perilaku setiap orang disebut determinan perilaku. Notoatmodjo (2003) membedakan determinan perilaku menjadi dua, yakni :

1. Determinan atau faktor internal, yaitu karakteristik orang bersangkutan yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, emosional, jenis kelamin dan sebagainya.
2. Determinan atau faktor eksternal, terdiri dari lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

Pendapat lain mengatakan bahwa perilaku manusia berasal dari dorongan yang ada dalam diri manusia, sedangkan dorongan itu sendiri merupakan usaha untuk memenuhi sesuatu yang ada dalam diri manusia. Perilaku manusia merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, keinginan, kehendak, minat, motivasi, persepsi, sikap dan sebagainya (Purwanto, 1998).

2.3.2. Perilaku Sarapan Pagi

Perilaku konsumsi makanan yaitu cara seseorang, berpengetahuan, berbuat dan merasakan tentang makanan – makanan yang menjadi kebiasaannya, sangat dipengaruhi oleh latar belakang sistem sosial budaya tempat seseorang tersebut hidup (Khomsan, 2000). Perilaku sarapan pagi merupakan salah satu perilaku hidup sehat dikarenakan adanya upaya pemenuhan asupan energi atau zat gizi setelah tidur pada malam hari, agar mampu beraktifitas kembali dengan lancar pada pagi harinya.

Suhardjo (1989) mengartikan perilaku makan sama dengan kebiasaan makan yaitu, perilaku yang berhubungan dengan makan, tata krama makan, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan didalam anggota keluarga, frekuensi terhadap makanan dan cara – cara memilih bahan makanan. Kebiasaan makan tersebut erat kaitannya dengan ketersediaan makanan, karena mempengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan gizi (Khumaidi 1989). Perilaku makan merupakan salah satu bentuk kebiasaan makan, umumnya pada anak-anak dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Hermina, dkk, 1997).

Perilaku membiasakan diri sarapan pagi dengan memperhatikan asupan zat gizi yang cukup adalah hal yang penting khususnya bagi remaja putri, karena pada masa ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa rawan gizi, karena kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya, sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya karena takut gemuk.

Menurut Sukati dkk (1991), kategori sarapan dapat dilihat dari frekuensi sarapan perminggunya, dan dari rata-rata masukan energi yang diperoleh dari sarapan. Hasil penelitian Ariyanti (2005) menunjukkan siswa yang sarapan pagi sebanyak 58,3 %, hal tersebut menunjukkan baru sebagian siswa saja yang sarapan pagi. Penelitian yang dilakukan Irawati dkk (1992) pada 270 siswa dari 6 SLTP di Kotamadya Bogor menunjukkan siswa yang biasa sarapan pagi sebanyak 61,6 %. Hal tersebut juga menunjukkan belum semua siswa sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, hanya

sebagian siswa saja yang melakukannya. Padahal sarapan pagi begitu penting untuk anak sekolah karena berkaitan dengan prestasi belajar. Hasil penelitian Ningsih (2005) menunjukkan siswa yang sarapan pagi mempunyai prestasi belajar yang baik sebanyak 53,6%.

2.4. Prestasi Belajar

Belajar adalah proses yang aktif untuk menentukan atau memperoleh kemajuan dan perkembangan intelektual, baik pada bayi maupun pada anak dan hal ini dilakukan karena adanya dorongan yang timbul dari dirinya sendiri. Menurut Suryabrata (1995) berpendapat bahwa, banyak faktor yang dapat mempengaruhi belajar yang nantinya akan menentukan prestasi belajar, antara lain :

1. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, yaitu :
 - a. Faktor-faktor non sosial : misalnya seperti keadaan udara, suhu udara, waktu (pagi, siang ataupun malam), tempat, alat-alat yang dipakai untuk belajar, dan lain sebagainya.
 - b. Faktor-faktor sosial : yaitu faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya itu dapat secara langsung hadir.
2. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, yaitu :
 - a. Faktor-faktor fisiologis dalam belajar, yaitu :
 - Keadaan jasmani pada umumnya : dapat melatarbelakangi aktivitas belajar, ada dua hal yang perlu dikemukakan, antara lain : pertama, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan ini dapat mempengaruhi keadaan

jasmani berupa kelesuan, mengantuk, lekas lelah, dan sebagainya. Kedua, beberapa penyakit kronis sangat mengganggu aktivitas belajar.

- Keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama fungsi-fungsi panca indera.
- b. Faktor-faktor psikologis dalam belajar, yaitu : faktor yang mendorong aktivitas belajar, hal yang merupakan alasan dilakukannya kegiatan belajar.

Pada umumnya, sistim nilai yang ditekankan dalam dunia pendidikan adalah pencapaian prestasi belajar (Pudjijogyanti, 1991). Keberhasilan belajar atau prestasi belajar dinyatakan dalam berbagai indikator, salah satunya adalah nilai rapor (Ginting, 2005).

Menurut Setyorini (2005) prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa selama mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk angka. Prestasi belajar diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Menurut Nawawi (1981) dalam Asiah (1998) prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah, yang dinyatakan dalam bentuk skor atau angka yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran.

Dalyono (1997) dalam Hernawati (2003), mengemukakan mengenai faktor yang menentukan pencapaian hasil belajar, antara lain :

- a. Faktor Internal : terdiri dari kesehatan, intelegensi, minat dan motivasi diri, serta cara belajarnya.
- b. Faktor Eksternal : terdiri dari keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan sekitar.

Menurut Tanthowi (2001) faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan, antara lain :

- a. Faktor Internal : meliputi aspek fisik, gizi dan kesehatan, minat, motivasi, konsentrasi, keingintahuan, kepercayaan diri serta faktor intelegensi.
- b. Faktor Eksternal : meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah (seperti bahan pelajaran, metode mengajar, metode pendidikan) dan lingkungan masyarakat.

Hasil penelitian Armunanto (2004) siswi SLTPN 2 Kota Bima Nusa Tenggara Barat pada sekolahnya tersebut, mengemukakan bahwa prestasi belajar siswa yang mendapat perhatian dari orang tuanya lebih baik dibandingkan dengan prestasi siswa yang kurang mendapat perhatian dari orang tua. Hasil penelitian Rahayu dkk (1976) dalam Setyorini (2005), mengemukakan bahwa penilaian pada siswa terutama dibidang kognitif sudah bisa dilihat melalui mata ajaran bahasa Indonesia, matematika, IPA dan IPS. Jadi prestasi seseorang dapat ditentukan hanya dengan melihat nilai mata pelajaran tersebut, tanpa perlu melihat keseluruhan dari nilai pelajarannya.

Prestasi belajar dalam penelitian ini, dilihat dari rata-rata nilai raport semester ganjil nilai pelajaran matematika dan IPA, yang membutuhkan konsentrasi penuh dalam menyerap materi pelajaran dan memecahkan soal-soal yang diberikan di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan Mauna (2003) terhadap siswa SLTP Islam Al-azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan, menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi memiliki nilai matematika 49 % kurang, sebanyak 35,7 % memiliki nilai IPA yang kurang dan 36,4 % memiliki nilai IPS yang kurang. Hal tersebut disebabkan siswa yang tidak sarapan pagi

tidak dapat konsentrasi dalam belajar, karena mereka merasa lapar. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Depkes, 2002).

2.5. Faktor Predisposisi

2.5.1. Pengetahuan Gizi Siswi

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*), karena itu dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 1997).

Menurut Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2003), menyatakan pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari.
2. Memahami (*comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikannya dengan benar.
3. Aplikasi (*application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi yang sebenarnya (*real*).

4. Analisis (*analysis*), adalah suatu kemampuan untuk menguraikan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu dengan lainnya.
5. Sintesis (*synthesis*), yaitu suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian kedalam bentuk keseluruhan yang baru.
6. Evaluasi (*evaluation*), berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Salah satu variabel yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi (Muniroh dan Sumarmi, 2002). Adi (1998) mengungkapkan bahwa meskipun suatu keluarga mempunyai daya beli dan kesediaan pangan yang cukup belum menjamin tercukupinya konsumsi pangan karena pengetahuan pangan dan gizi yang kurang, sehingga kesulitan dalam memilih dan memanfaatkan jenis makanan yang sehat baik kualitas, kuantitas dan keamanannya.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Irawati dkk, 1992). Sediaoetama (2000) juga mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Menurut Asih (2001), meskipun pengetahuan siswa tentang gizi cukup baik,

namun mereka belum bisa memahami secara benar dan melaksanakannya dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari.

Hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan siswa yang pengetahuan gizinya baik, 71,2 % mereka sarapan pagi dibandingkan pengetahuan gizinya yang kurang. Umumnya mereka yang sarapan pagi, tingkat pengetahuan gizinya baik dan mereka mengetahui manfaat sarapan pagi dan akibatnya jika tidak sarapan pagi.

2.5.2. Persepsi Tubuh Ideal

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan (Jalaludin, 1998). Menurut Robbins (1996) persepsi adalah suatu proses dimana individu-individu mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan-kesan sensori mereka agar memberi makna untuk lingkungannya. Sari dewi (2006) menyimpulkan, persepsi merupakan penginterpretasian individu terhadap informasi-informasi dari lingkungannya, pada saat melakukan interpretasi terhadap lingkungannya seorang individu melibatkan proses mental dan kognitif.

Menurut Nelson dan Quick (1997) yang dimaksud dengan persepsi sosial adalah proses menginterpretasikan informasi-informasi mengenai orang lain. Sari dewi (2006) berpendapat bahwa persepsi sosial adalah bagaimana seseorang memahami seseorang yang lain. Daya tarik fisik sering mewarnai keseluruhan kesan yang terbentuk mengenai diri orang lain.

Menurut Honigman dan Castle dalam Jacinta (2004), persepsi tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Keterkaitan *body image* dengan kepercayaan diri demikian erat. Orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih bisa menerima kondisi dirinya sendiri, oleh karena itulah mereka memiliki *body image* yang realistis, perilaku yang positif dan hubungan sosial yang sehat. *Body Image* seseorang dipengaruhi oleh beragam faktor internal dan eksternal yang meliputi nilai-nilai pribadi, tingkat pertumbuhan fisik, lingkungan pergaulan, keluarga, sekolah, tokoh idola, pranata sosial dan masyarakat secara keseluruhan. Peran masyarakat dan media, memang membawa pengaruh yang besar dalam mendorong seseorang untuk begitu peduli pada penampilan dan *image* tubuhnya (Jacinta, 2004).

Tren kecantikan sama seperti halnya mode remaja, berpotensi memicu para remaja maupun perempuan dewasa ke arah rasa kurang pede dan perilaku konsumtif. Di mana-mana iklan produk kecantikan menyergap para wanita khususnya remaja putri. Citra perempuan sekarang mungkin tidak jauh dari apa yang kerap muncul di Barat, seperti tubuh langsing, rambut panjang dan lurus, wajah putih mulus, dan bola mata yang indah berkat lensa kontak. Akibatnya, para wanita khususnya remaja putri yang

merasakan adanya kesenjangan antara gambaran (*image*) tubuh ideal dengan gambaran tubuh senyatanya, cenderung mengalami emosi negatif yaitu kecewa, sedih, putus asa, jengkel, cemas, dan marah (Buss, *Psychological Dimension of the Self*, 2001 dalam Melliana, 2006).

Pada remaja Putri khususnya, gambaran tubuh dan penampilan fisik yang tidak sesuai dengan harapan serta standar masyarakat, dapat berpengaruh terhadap harga diri mereka. Karenanya mereka akan berusaha tampil semenarik mungkin agar dapat diterima dengan baik dalam kelompoknya (Wirawan dan Budiman, 2007). Harrel dan Molcho (1998) mengungkapkan bahwa, tiga pengukuran persepsi tubuh yang dipertimbangkan untuk perilaku diet adalah, keinginan untuk merubah tubuh, merasa terlalu gemuk dan merasa tidak cantik.

Hasil temuan Mulamawitri (2005) terhadap remaja di Jakarta mengenai *body image*, didapat ada siswi berusia 13 tahun yang demi menjaga penampilan tubuhnya hanya makan siang, sarapan hanya minum air putih dan susu saja sekedar membuat kenyang, dan malamnya tidak makan serta hanya minum susu. Hasil penelitian Harrel dan Molcho (1998) pada remaja puteri di Israel, menunjukkan persepsi tubuh tidak baik sangat biasa diantara remaja puteri Israel, 70 % lebih berkeinginan untuk merubah tubuh mereka, kira-kira separuhnya merasa terlalu gemuk dan sekitar 10 % merasa mereka tidak cantik.

2.6. Faktor Pemungkin

2.6.1 Ketersediaan Sarapan Pagi

Ketersediaan sarapan pagi adalah ada atau tidaknya sarapan pagi di rumah yang disediakan oleh ibu atau anggota keluarga lainnya yang memenuhi kandungan zat gizi yang cukup, terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Penyediaan makanan bagi keluarga pada umumnya merupakan tugas seorang ibu rumah tangga, dengan demikian ibu rumah tangga harus sanggup menyediakan hidangan yang cukup. Makanan yang disediakan harus mengandung zat – zat gizi yang diperlukan baik dalam kualitas maupun kuantitasnya (Sediaoetama, 2000).

Hasil penelitian Armunanto (2004) siswi SLTPN 2 Kota Bima Nusa Tenggara Barat pada sekolahnya tersebut, mengemukakan prestasi belajar siswa yang mendapat perhatian dari orang tua lebih baik dibandingkan dengan prestasi siswa yang kurang mendapat perhatian dari orang tua. Perhatian tersebut dapat berupa penyediaan sarapan pagi oleh orang tua mereka sebelum berangkat ke sekolah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 53,44 % menyatakan disediakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Berdasarkan hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan 82,3 % siswa yang disediakan sarapan pagi setiap hari oleh orang tuanya di rumahnya. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan Ningsih (2005) ketersediaan sarapan pagi hanya 51,8 %, yang disediakan sarapan setiap harinya oleh orang tuanya.

2.6.2. Jarak kesekolah

Jarak ke sekolah merupakan jumlah menit yang diperlukan siswi menuju ke sekolahnya dari rumahnya serta dengan melihat kendaraan atau alat transportasi yang digunakan. Jarak rumah ke sekolah juga dapat mempengaruhi perilaku sarapan pagi siswi. Hal tersebut dikarenakan, siswi yang rumahnya jauh dari sekolahnya harus berangkat pagi dari rumahnya, sehingga ia tidak sempat untuk sarapan pagi di rumah.

Hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan siswi yang selalu makan pagi lebih banyak pada yang waktu tempuh ke sekolahnya < 20 menit (73,9 %). Hal tersebut dikarenakan siswi yang waktu tempuh ke sekolahnya ≥ 20 menit tidak sempat sarapan pagi, karena mereka berangkat ke sekolah lebih cepat dari siswi yang waktu tempuh ke sekolahnya < 20 menit, sehingga pada saat hidangan sarapan pagi belum selesai dibuat, mereka harus segera berangkat ke sekolah karena takut terlambat tiba di sekolah.

2.6.3. Uang jajan

Uang jajan umumnya dapat berpengaruh pada frekuensi konsumsi makan siswi. Semakin besar uang jajan siswi yang didapat dari orang tuanya, maka akan semakin sering ia mengeluarkan uang tersebut untuk membeli makanan jajanan di sekolah. Besarnya uang jajan tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku sarapan pagi siswi.

Hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan bahwa siswi yang selalu makan pagi lebih banyak pada responden yang uang jajannya kurang (76,5 %). Demikian pula penelitian yang dilakukan Ariyanti (2005) menunjukkan bahwa siswi yang biasa sarapan pagi cenderung lebih banyak pada yang uang sakunya kurang (58,7 %).

Menurut Susanto (1986) menyatakan bahwa, salah satu alasan yang menyebabkan anak biasa jajan adalah anak tidak sempat sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Selanjutnya menurut Yuniati (2003) salah satu alasan yang menyebabkan siswi biasa jajan di sekolah adalah siswi tidak sempat sarapan pagi di rumah, hal tersebut dikarenakan pada siswi yang uang jajannya lebih, merasa bila ia tidak makan pagi di rumah, maka ia bisa jajan di kantin sekolah, karena uang saku yang diberikan orang tuanya dirasakan cukup banyak untuk membeli makanan.

2.6.4. Kebiasaan Jajan

Jajanan atau kudapan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan, dan disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum (Suprptini, 1997). Makanan jajanan menyumbangkan energi sebesar 5,5 % dan protein sebesar 4,2 % dari kebutuhan zat gizi anak usia sekolah (Manik, 2001).

Kebiasaan jajan di sekolah merupakan kebiasaan siswi yang pada umumnya biasa dilakukan dan merata disemua lokasi. Hasil Penelitian Heryudirini dkk (1998) menunjukkan bahwa frekuensi jajan secara umum berkisar antara 4-6 kali perminggu. Jenis makanan jajanan yang paling banyak dibeli adalah makanan pabrik (60 %-80 %), disamping itu makanan tradisional atau olahan rumah tangga juga merupakan makanan jajanan yang banyak digemari (40 %-80 %).

Menurut Susanto (1986) Kebiasaan jajan di sekolah umumnya disebabkan oleh :

- a. Anak tidak sempat sarapan sebelum berangkat ke sekolah, keadaan ini berkaitan dengan ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan, anak tidak nafsu makan, anak lebih suka jajan daripada makan di rumah, dan sebagainya.
- b. Faktor lingkungan yaitu pengaruh teman di sekolah.
- c. Biasa mendapat uang saku dari orang tuanya.
- d. Kebutuhan biologis anak perlu dipenuhi, walaupun di rumah sudah makan, tetapi tambahan makanan dari jajan masih diperlukan untuk anak, karena kegiatan fisik disekolah memerlukan tambahan energi.

Hasil penelitian Hardinsyah dkk (1998) menunjukkan bahwa makanan jajanan yang disukai siswa sekolah didaerah Bogor, merupakan jajanan yang berharga murah tetapi cukup bergizi dan mengenyangkan. Contohnya antara lain bubur kacang ijo, bubur ayam, nasi uduk, dan tempe goreng yang mengandung karbohidrat dan protein yang cukup tinggi, serta pisang goreng yang mengandung karbohidrat dan mineral serta kalsium.

Menurut Moehji (1992) ada beberapa kelemahan dari kebiasaan jajan, antara lain sebagai berikut :

- a. Kue-kue yang dibeli untuk jajan ini biasanya dibuat dari tepung-tepung dan gula. Jadi semata-mata mengandung hidrat arang, walaupun ada zat-zat makanan lain seperti protein, tentu jumlahnya hanya sedikit.

- b. Kebiasaan jajan sering membuat anak terlalu kenyang, lebih-lebih jika jajan diberikan berulang kali dalam sehari, akibatnya anak tidak mau makan lagi, jikapun mau jumlah porsi yang dihabiskan sedikit sekali.
- c. Kebersihan dari jajanan sangat diragukan, lebih-lebih jika makanan tersebut dibiarkan terbuka.
- d. Dari segi pendidikan, kebiasaan jajan ini tidak dianggap baik, lebih-lebih jika anak diberikan uang untuk membeli makanan tersebut sendiri.

Makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36 %, protein 29 %, dan zat besi 52 %. Penelitian yang dilakukan suatu lembaga studi di daerah Jakarta Timur mengungkapkan bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah adalah lontong, otak-otak, mie bakso dengan saus, cilok, tahu goreng, es sirup dan ketan uli. Berdasarkan uji laboratorium, pada otak-otak dan bakso ditemukan *borax*, pada mie kuning basah dan tahu goreng ditemukan formalin, dan es sirup merah positif mengandung zat pewarna atau *rhodamin-B*. Bahan-bahan ini dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik dalam jangka panjang menyebabkan penyakit seperti, kanker dan tumor. Selain itu juga dapat menyebabkan gangguan perilaku pada anak sekolah, meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif. Pengaruh jangka pendek penggunaan bahan tambahan pangan tersebut menimbulkan gejala-gejala seperti mual, muntah, pusing, diare atau bahkan sulit buang air besar (Judarwanto, 2004).

2.6.5. Kebiasaan Membawa Bekal

Bagi siswi yang tidak sempat makan pagi sebaiknya membawa makanan ke sekolah. Kebiasaan membawa bekal umumnya merupakan hal yang biasa pada siswi. Biasanya siswi ada yang terbiasa membawa bekal dari rumahnya untuk dimakan di sekolah apabila siwi tersebut tidak sempat sarapan pagi di rumah. Jenis bekal yang dibawa pada umumnya berupa makanan pokok, lauk dan sayur. Tetapi ada juga siswi yang membawa bekal ke sekolah berupa roti ataupun makanan yang mengenyangkan.

Apabila anak sekolah diberi bekal, maka hendaklah diperhatikan bahwa bekal makanan yang diberikan kepadanya dapat memberikan unsur-unsur gizi yang kurang terdapat dalam makanannya waktu pagi. Memberikan bekal makanan kepada anak-anak ini membawa beberapa keuntungan, antara lain :

- a. Anak-anak dapat dihindarkan dari gangguan rasa lapar.
- b. Pemberian bekal dapat menghindarkan anak dari kebiasaan jajan yang sekaligus berarti menghindarkan anak-anak dari penyakit akibat makanan yang tidak *hygienis*.
- c. Makan pagi biasanya sering dilakukan terburu-buru, kemungkinan makanan yang dimakan tidak memberikan kalori yang diperlukan selama berada di sekolah. Bermain waktu istirahat dan lain-lain akan banyak mengambil energi. Pemberian bekal dapat menghindarkan anak tersebut dari kekurangan kalori (Moehji, 1992).

Isi bekal sekolah harus tetap mengacu pada kecukupan akan gizi seimbang. Karena itu pilih bekal yang bukan hanya mengenyangkan tetapi juga bergizi cukup. Pilih makanan utama seperti nasi goreng, schotel mi, mie goreng atau roti tawar dan telur yang cukup mengenyangkan. Hindari memberi bekal makanan yang manis-manis seperti

cokelat, biskuit berlapis krim, atau permen. Rasa manis akan membuat anak cepat kenyang dan cepat haus (Winneke, 2005).

2.7. Faktor Penguat

2.7.1. Pendidikan Orang tua

Pendidikan merupakan hasil atau prestasi yang dicapai oleh perkembangan manusia, dan usaha lembaga-lembaga tersebut dalam mencapai tujuannya. Usaha manusia untuk membina kepribadiannya harus sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaan (Notoatmodjo, 2003). Pendidikan seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam mengambil suatu keputusan serta sikapnya yang selalu berpedoman pada apa yang mereka dapatkan dari pengalaman dan proses belajar yang pernah diterimanya. Seseorang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi cenderung memilih bahan makanan yang lebih baik dalam kuantitas maupun kualitasnya dibanding orang yang berpendidikan rendah.

Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan gizi. Salah satu faktor yang menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang diperoleh, adalah faktor pendidikan. Pendidikan dan pengetahuan ibu rumah tangga akan mempengaruhi kualitas gizi dalam penyediaan makanan.

Ada dua kemungkinan hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan makanan dalam keluarga, yaitu :

1. Tingkat pendidikan kepala rumah tangga dapat menentukan kondisi ekonomi rumah tangganya, baik secara langsung ataupun tidak langsung, yang pada akhirnya akan

mempengaruhi konsumsi pangan keluarga. Semakin tinggi tingkat pendidikannya maka akan semakin baik pekerjaan yang didapatnya dan semakin tinggi pula penghasilan yang didapatnya.

2. Pendidikan ibu rumah tangga disamping membantu menambah penghasilan keluarga, juga berperan dalam penyusunan pola makan keluarga (Sariningrum, 1990).

Hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan siswa yang ibunya berpendidikan tinggi 72,5 % dari mereka sebelum berangkat sekolah sarapan pagi. Hasil penelitian Hernawati (2003) menunjukkan ibu yang berpendidikan tinggi 54,3 % anaknya memiliki prestasi belajar yang baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, maka akan semakin luas wawasan berfikirnya sehingga akan banyak informasi mengenai zat gizi yang diserapnya.

2.7.2. Pekerjaan Orang tua

Kesempatan kerja adalah suatu lapangan kerja yang bagi manusia merupakan sumber hidupnya, dimana mereka akan memperoleh penghasilan untuk membiayai kebutuhan hidupnya berupa barang dan jasa. Tenaga kerja adalah penduduk pada usia kerja yang lazim dipakai adalah penduduk yang berumur 15 tahun keatas atau 15-64 tahun (Tamma, 1984).

Pekerjaan yang berhubungan dengan pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kuantitas dan kualitas makanan. Semakin baik pekerjaan orang tua, maka akan semakin besar penghasilan yang didapat setiap bulannya. Pada ibu yang bekerja

akan sangat membantu perekonomian keluarganya, karena ibu yang bekerja mempunyai penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Ibu pada masa kini disamping mengurus rumah tangganya, juga bekerja untuk menambah pendapatan keluarga (Ginting, 2005). Seorang ibu yang bekerja di kantor atau di luar rumah, sebaiknya dapat membagi waktunya agar tugas – tugas rumah tangga dan pekerjaan kantornya tidak terlantar, tetapi anak juga mendapat perhatian dari ibunya. Biasakan sebelum berangkat bekerja agar menyiapkan makanan atau sarapan pagi lebih dahulu untuk anaknya dan anggota keluarga lainnya.

Hasil penelitian Ningsih (2005) menunjukkan bahwa pada ibu yang bekerja hanya 30 % dari siswa yang sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hasil penelitian Hernawati (2003) menunjukkan bahwa pada ibu yang tidak bekerja 52,3 % siswa prestasi belajarnya baik, hal ini disebabkan karena pada ibu yang tidak bekerja lebih banyak mempunyai waktu untuk memperhatikan dan mengurus anaknya dibanding pada ibu yang bekerja.

2.7.3. Penghasilan Orang tua

Faktor ekonomi merupakan determinan penting bagi kebiasaan makan, termasuk makan pagi. Upah pada dasarnya adalah pendapatan yang diterima seseorang karena melakukan pekerjaan dalam hubungan kerja untuk waktu yang sudah ditentukan, umpamanya 7 jam sehari atau 8 jam sehari dalam hal 5 hari perminggu. Dengan demikian upah adalah pendapatan yang diperoleh dalam kaitan langsung dengan kerja. Pendapatan adalah penghasilan yang diperoleh baik langsung kaitannya dengan kerja

maupun tidak langsung, seperti pengobatan, tunjangan keluarga, lembur dan sebagainya (Ravianto, 1985).

Pendapatan menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Makin tinggi tingkat pendapatan seseorang, maka makin baik makanan yang dikonsumsi, dengan kata lain yaitu semakin tinggi tingkat penghasilan, maka semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut untuk membeli makanan termasuk ketersediaan sarapan pagi.

Pendidikan berdampak pada penghasilan. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin baik pekerjaan dan akan semakin besar pula penghasilan yang didapat setiap bulannya. Selain itu penghasilan orang tua mempunyai hubungan dengan konsumsi makanan dalam keluarga. Semakin besar tingkat penghasilan orang tua, maka semakin baik pula kuantitas dan kualitas makanan.

Hasil penelitian Ningsih (2005) bahwa siswa yang biasa sarapan pagi lebih banyak pada responden yang pada orang tuanya memiliki penghasilan yang besar (57,9%). Hasil penelitian Kartono dkk (1998) ada keterkaitan antara faktor ekonomi dengan perilaku sarapan pagi, yaitu sebagian besar anak yang berasal dari keluarga ekonomi rendah menunjukkan perilaku sarapan pagi yang sedikit dan harus berjalan kaki ke sekolah sehingga ketika di sekolah sering merasa lapar, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas dan dapat menurunkan prestasi belajar di sekolah.

Beberapa Hasil Penelitian Mengenai Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswi

Berdasarkan Tujuan, Variabel yang di Teliti dan Metode yang Digunakan

Peneliti dan Tahun	Tujuan	Variabel Penelitian	Metode	Hasil
Mauna (2003)	Untuk memperoleh informasi apakah ada hubungan antara pendidikan ibu, status pekerjaan, ketersediaan makan pagi dirumah, waktu tempuh kesekolah, jenis transportasi dan besarnya uang saku dengan kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan ibu - Pekerjaan ibu - jenis kelamin - Pengetahuan gizi anak - Ketersediaan makan pagi - Waktu tempuh - Jenis transportasi - Uang saku - Kebiasaan makan pagi - Prestasi Belajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Desain <i>cross sectional</i> - Sampel 203 siswa kelas I dan II SLTP Islam Al-Azhar 2 Pejaten Selatan Jakarta - Analisis univariat dan bivariat 	<ul style="list-style-type: none"> - Dari hasil analisa bivariat didapatkan ada hubungan antara ketersediaan makan pagi dengan kebiasaan makan pagi ($p < 0,05$), begitu pula dengan prestasi belajar, ternyata ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar matematika, IPA dan IPS ($p < 0,05$). - Kebiasaan makan pagi cenderung lebih banyak pada siswa yang pengetahuan gizinya baik (71,2 %) dan ibunya yang berpendidikan > SMA (81,4 %).
Hernawati (2003)	Untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makan pagi dengan prestasi belajar pada siswi.	<p>a. Karakteristik siswi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umur - Lama absen <p>b. Karakteristik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desain <i>cross sectional</i> - Sampel 198 siswa kelas I SLTPN 4 Bogor 	<ul style="list-style-type: none"> - Adanya hubungan antara karakteristik siswi (lama absent) dengan prestasi belajar, namun tidak ditemukannya hubungan

Supriatiningsih (2005)	Mengetahui faktor berhubungan dengan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah	<p>keluarga :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan orang tua - Pekerjaan orang tua - Penghasilan orang tua <p>c. Konsumsi Zat gizi makan pagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energi - Protein <p>d. Status anemia</p> <p>e. Prestasi belajar</p>	<p>- Analisa data : Univariat dan bivariat</p>	<p>antara karakteristik siswi (umur), karakteristik keluarga (Pendidikan, pekerjaan dan penghasilan orang tua), konsumsi zat gizi makan pagi (energi dan protein) dan status anemia dengan prestasi belajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Namun bila dilihat kecukupan energinya, siswi yang energi makan paginya cukup (≥ 525 kalori) mempunyai prestasi belajar yang baik (64,7 %) dan siswi yang protein makan paginya cukup (15,5 gr) mempunyai prestasi belajar yang baik (60,6 %).
		<p>a. Karakteristik anak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jenis kelamin <p>b. Kebiasaan makan anak :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frekuensi makan - Kebiasaan Jajan <p>c. Karakteristik orang tua :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan 	<p>- Desain <i>cross sectional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampel 113 siswi kelas IV, V dan VI SDN 07 Jakarta Timur - Analisa data : Univariat dan bivariat 	<p>- Terdapat hubungan yang bermakna pada variabel frekuensi jajan, status pekerjaan ibu, penghasilan orang tua, pengetahuan gizi anak, besar uang jajan, prestasi belajar mata ajaran matematika dan bahasa Indonesia terhadap kebiasaan makan pagi siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat kecenderungan

Setyorini (2005)	Meningkatkan prestasi belajar siswa kelas III dan IV SD Daar El Salam dengan cara peningkatan kesehatan melalui upaya pembinaan kebiasaan sarapan yang dilakukan setelah mengetahui gambaran perilaku sarapan pada siswa SD tersebut.	<p>orang tua</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pekerjaan orang tua - Penghasilan orang tua <p>a. Faktor lainnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengetahuan gizi siswa - Besar uang saku - Ketersediaan sarapan pagi - Waktu tempuh <p>b. Kebiasaan sarapan pagi</p> <p>c. Prestasi belajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desain <i>cross sectional</i> - Sampel 113 siswa kelas III dan IV, SD Daar El Salam - Analisa data : Univariat dan bivariat 	<p>bahwa siswa yang biasa sarapan pagi adalah yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik (57,4%) dan yang memiliki prestasi belajar baik (53,6%) dimana di rumahnya disediakan sarapan pagi oleh ibunya (51,8 %) karena 56,2 % siswa, ibunya tidak bekerja sehingga lebih banyak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan untuk anaknya.</p>
		<p>a. Karakteristik anak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umur - Jenis kelamin - Pengetahuan - Sikap <p>b. Karakteristik Ibu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan - Pekerjaan - Penghasilan - Jumlah anak - Pengetahuan - Sikap - Kebiasaan <p>c. Ketersediaan</p>		<p>- Tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan dengan prestasi belajar, tetapi dilihat dari persentase siswa yang sarapan pagi mempunyai prestasi belajar yang baik (55,2 %).</p> <p>- Dari yang melakukan sarapan pagi ternyata 63,1% di rumahnya terdapat ketersediaan makanan untuk sarapan dan rata-rata siswa yang</p>

			<p>makanan dirumah</p> <p>d. Jarak dari rumah kesekolah</p> <p>e. Perilaku sarapan siswa</p> <p>f. Prestasi Belajar siswa</p>	<p>sarapan pengetahuannya 64,5%</p>	<p>tersebut baik</p>
--	--	--	---	---	--------------------------



BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS

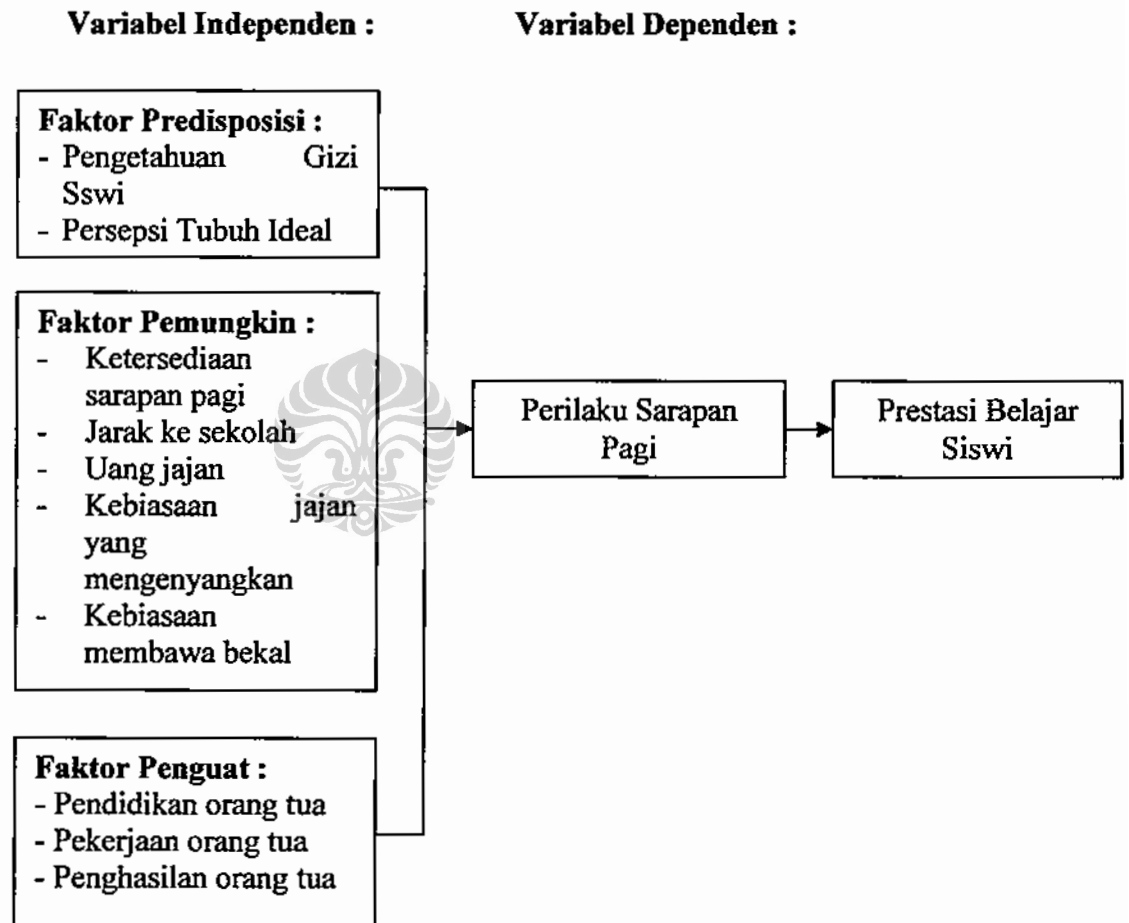
3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat (*dependen*) adalah perilaku sarapan pagi, sedangkan yang menjadi variabel bebas (*independen*) adalah pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal, ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua.

Untuk lebih jelasnya, kerangka konsep penelitian dapat dilihat pada bagan 3.1 berikut :

Bagan 3.1

Kerangka Konsep Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengan Pertama di SMPN 2 Depok.



3.2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Perilaku Sarapan Pagi	Kebiasaan makan pada pagi hari atau sebelum berangkat ke sekolah dengan melihat energi yang dikonsumsi minimal 587,5 kalori atau 25 % angka kecukupan gizi sarapan pagi dalam seminggu.	Recall 24 jam	Form recall	Perilaku sarapan dengan kriteria: 1: Tidak < 1 kali dengan asupan kalori < 587,5 kalori 2: Ya : ≥ 1 kali dengan asupan kalori $\geq 587,5$ kalori	Ordinal
2.	Prestasi Belajar Siswi	Prestasi belajar siswi, yang dilihat dari rata-rata nilai matematika dan IPA, pada nilai raport semester ganjil tahun 2007.	Observasi	Buku Raport	Prestasi belajar dengan kriteria : 1: Kurang, bila nilai < rata-rata. 2: Baik, bila nilai \geq rata-rata.	Ordinal
3.	Pengetahuan Gizi Siswi	Tingkat pemahaman siswi mengenai zat gizi berdasarkan hasil skoring pengetahuan.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Pengetahuan dibagi dua kategori, yaitu : 1: Kurang, bila Total skor benar < rata-rata. 2: Baik, bila Total skor benar \geq rata-rata	Ordinal

4.	Persepsi Ideal Tubuh	Persepsi terhadap gambaran fisik tubuh yang ideal, meliputi bentuk dan penampilan.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	1: Negatif : bila sesuai dengan kriteria tubuh model, seperti kurus, langsing. 2: Positif : bila tidak sesuai dengan kriteria tubuh model	Ordinal
5.	Ketersediaan Sarapan Pagi	Frekuensi dalam seminggu ada atau tidaknya makanan yang tersedia setiap pagi di rumah untuk dimakan sebelum berangkat sekolah ataupun sebelum pelajaran dimulai.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Ketersediaan sarapan dengan kriteria : 1: Tidak, bila < 5 kali dalam seminggu 2: Ya, bila ≥ 5 kali dalam seminggu	Ordinal
6.	Jarak ke sekolah	Jauh dekatnya jarak rumah ke sekolah berdasarkan skor lamanya waktu tempuh dan jenis transportasi yang digunakan.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Jarak ke sekolah dengan kriteria ; 1: Dekat < rata-rata 2: Jauh \geq rata-rata	Ordinal
7.	Uang jajan	Jumlah uang yang diterima siswi untuk keperluan jajan.	Pengisian sendiri	Kuesioner	Uang jajan siswi terdiri, dengan	Ordinal

			kuesioner		kriteria : 1: Sedikit, bila < median uang jajan siswi. 2: Banyak, bila \geq median uang jajan siswi.			Ordinal
8.	Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	Kebiasaan jajan yang dikonsumsi siswi berdasarkan frekuensi dalam seminggu dan jenis jajanan yang mengenyangkan, seperti nasi dengan lauk, lontong, mie goreng, dll.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Kebiasaan jajan dengan kriteria : 1: Tidak, bila < 5x/minggu dengan jenis makanan yang tidak mengenyangkan. 2: Ya, bila \geq 5x/minggu dengan jenis makanan yang mengenyangkan minimal 1x.			Ordinal
9.	Kebiasaan Membawa Bekal	Kebiasaan siswi membawa makanan yang dibawa dari rumah untuk dimakan di sekolah maupun diperjalanan berdasarkan frekuensi dalam seminggu dan jenis makanan	Recall 24 jam	Form recall	Dengan kriteria : 1: Tidak, bila < 1x dengan jenis makanan yang tidak mengenyangkan.			Ordinal

		yang dikonsumsi.				2: Ya, bila \geq 1x dengan jenis makanan yang mengenyangkan minimal 1x.	
10. Pendidikan Ayah		Jenjang sekolah formal yang pernah ditempuh ayah responden terakhir / yang berhasil ditamatkan	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Tingkat pendidikan dengan kriteria : 1: Rendah, bila \leq SMA. 2: Tinggi, bila $>$ SMA	Ordinal	
11. Pendidikan Ibu		Jenjang sekolah formal yang pernah ditempuh ibu responden terakhir / yang berhasil ditamatkan	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Tingkat pendidikan dengan kriteria : 1: Rendah, bila \leq SMA. 2: Tinggi, bila $>$ SMA	Ordinal	
12. Pekerjaan Ayah		Aktivitas/kegiatan yang dilakukan ayah untuk memperoleh penghasilan berdasarkan ketetapan perolehan penghasilan.	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Pekerjaan ayah dengan kriteria : 1: Penghasilan tidak tetap. 2: Penghasilan tetap	Ordinal	
13. Pekerjaan Ibu		Aktivitas/kegiatan yang	Pengisian	Kuesioner	Pekerjaan ibu	Ordinal	

		dilakukan ibu untuk memperoleh penghasilan yang dapat membantu perekonomian keluarga.	sendiri kuesioner		dengan kriteria : 1: Tidak Bekerja 2: Bekerja	
14.	Penghasilan Orang tua	Tingkat pendapatan yang diperoleh oleh orang tua setiap bulannya dari hasil bekerja dalam bentuk rupiah	Pengisian sendiri kuesioner	Kuesioner	Penghasilan orang tua dengan kriteria : 1: Rendah, bila < median penghasilan orang responden 2: Tinggi, bila \geq median penghasilan orang responden	Ordinal

3.3. Hipotesis

1. Ada hubungan antara perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswi SMPN 2 Depok ?
2. Ada hubungan antara faktor predisposisi (pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal), faktor pemungkin (ketersediaan sarapan pagi, jarak kesekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal), dan faktor penguat (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua), dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok ?
3. Ada faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi pada siswi SMPN 2 Depok?



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*, dimana data variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu untuk melihat hubungan antara perilaku sarapan pagi kaitannya dengan prestasi belajar siswi sekolah menengah pertama di SMPN 2 Depok.



4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Depok, beralamat di Jalan Bangau Raya, Kelurahan Depok Jaya, Kecamatan Pancoran Mas, Depok I. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2007. Pemilihan lokasi ini ditentukan dengan pertimbangan karena belum adanya penelitian mengenai Perilaku Sarapan Pagi kaitannya dengan prestasi belajar anak sekolah menengah atas di sekolah tersebut.

4.3. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas II dan III SMPN 2 Depok. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas II dan III SMPN 2 Depok. Alasan dari pemilihan sampel tersebut dikarenakan pada umumnya siswi tersebut

sudah mampu menjawab pertanyaan dalam kuesioner yang diberikan, sehingga memudahkan peneliti dalam berkomunikasi dengan mereka untuk menerangkan petunjuk pengisian kuesioner. Siswi kelas I tidak diikut sertakan dalam penelitian dikarenakan belum bisa didapat prestasi belajarnya, karena belum mendapat nilai raport.

Jumlah sampel dapat dihitung dengan rumus uji hipotesis 2 proporsi berikut (Ariawan, 1998) :

$$n = \frac{\{Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)}\}}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

$Z_{1-\alpha/2}$: Nilai Z pada derajat kepercayaan $Z_{1-\alpha/2}$ (*Level of Significant*) atau derajat kemaknaan α pada dua sisi (*2 tail*) = 5% (1,96)

$Z_{1-\beta}$: Nilai Z pada kekuatan uji $Z_{1-\beta}$ = 80% (0,84)

P_1 : Proporsi siswi sarapan pagi yang prestasi belajarnya baik, P_1 = 51 % (Mauna, 2003).

P_2 : Proporsi siswi tidak biasa sarapan pagi yang prestasi belajarnya baik, P_2 = 41%

Berdasarkan rumus diatas, didapatkan jumlah sampel minimal sebanyak 197 orang. Untuk menghindari adanya sampel yang bias, maka jumlah sampel tersebut ditambah 10 % sehingga berjumlah 217 orang.

4.4. Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapat melalui kuesioner yang dibagikan kepada siswa dan siswa mengisi kuesioner tersebut, sedangkan data sekunder adalah data yang didapatkan dari arsip sekolah berupa profil sekolah dan nilai raport siswi.

4.5. Prosedur Penelitian

Dalam pengambilan data primer, responden dikumpulkan dalam kelas kemudian diberikan kuesioner, sebelum pengisian kuesioner dijelaskan terlebih dahulu petunjuk pengisian kuesioner dan maksud dari tiap-tiap pertanyaan. Pengisian kuesioner dilakukan di dalam kelas dengan ditunggu oleh 1-2 orang pewawancara dan 1 orang guru BP untuk mengkoordinirnya.

Pengumpulan data untuk *recall*, dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yaitu pada saat *class meeting*, dengan 3x kunjungan dengan selang waktu satu hari. Siswi diwawancarai tentang makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi beserta ukuran atau takarannya, ketika sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah pada hari kunjungan tersebut. Dalam pengumpulan data, penulis dibantu oleh lima rekan mahasiswa FKM UI jurusan Promosi Kesehatan dan Gizi Kesehatan Masyarakat. Sebelum dilakukan penelitian, sesama pewawancara disamakan terlebih dahulu persepsinya, agar tidak terjadi bias data. Sebelum melakukan penelitian di SMPN 2 Depok, peneliti melakukan uji coba kuesioner terlebih dahulu pada siswi yang berbeda tapi kualifikasinya sama, yaitu di SMPN 5 Depok, untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas kuesioner.

4.6. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan sistem komputerisasi.

Dalam pengolahan data, ada empat tahapan yang harus dilalui, yaitu :

1. *Editing* :

Merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir atau kuesioner apakah jawaban yang ada dalam kuesioner sudah lengkap (semua pertanyaan sudah terisi jawabannya), jelas, relevan, dan konsisten.

2. *Coding* :

Merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaannya adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat *entry* data.

3. *Processing* :

Setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar data yang sudah di *entry* dapat dianalisis. Pemrosesan data dilakukan dengan cara mengentry data dari kuesioner ke paket program komputer.

4. *Cleaning* :

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Jika ada kesalahan dalam data dapat diperbaiki kembali (Hastono, 2007).

Pengolahan data untuk variabel jarak dilakukan dengan cara memberikan skoring berdasarkan lamanya waktu tempuh dan jenis transportasi yang digunakan. Mobil pribadi, motor dan ojek diberi skor 15 dan penambahan tiap kelipatan 5 menitnya ditambah 10 skor. Angkutan umum diberi skor 10, sepeda dan jalan kaki

diberi skor 5, dan penambahan tiap kelipatan 5 menitnya ditambah 5 skor. Pengolahan data untuk pengetahuan gizi siswi dilakukan dengan skoring masing-masing pertanyaan. Pengetahuan gizi terdiri dari pengetahuan gizi umum (pertanyaan nomor 1-17) dan pengetahuan tentang sarapan (pertanyaan no.18-20).

4.7. Analisis Data

4.7.1. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi serta gambaran deskriptif dari semua variabel yang diamati, meliputi nilai rata – rata, serta proporsinya. Dalam penelitian ini meliputi, perilaku sarapan pagi, prestasi belajar siswi, pengetahuan gizi siswi, persepsi tubuh ideal, ketersediaan sarapan pagi, jarak ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua.

4.7.2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Dalam analisis bivariat ini akan dicari variabel yang mempunyai hubungan dengan perilaku sarapan pagi siswi. Hubungan ini diidentifikasi dengan melihat p-valuenya. Bila hasil bivariat menghasilkan p *value* < 0,25 maka variabel tersebut langsung masuk tahap multivariat.

4.6.3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat digunakan melihat hubungan antara beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat pada waktu yang bersamaan, dan untuk

menentukan variabel mana yang paling dominan. Untuk membuktikan adanya beberapa hubungan tersebut dilakukan uji regresi logistik sederhana.

Analisis dilakukan dalam beberapa langkah sebagai berikut :

1. Melakukan analisis bivariat antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen lainnya. Bila hasil uji bivariat mempunyai nilai $p < 0,25$, maka variabel tersebut dapat masuk model multivariat. Tetapi bisa juga jika p value $> 0,25$ tetap diikutsertakan ke multivariat bila variabel tersebut secara substansi penting.
2. Memilih variabel yang dianggap penting yang masuk dalam model, dengan cara mempertahankan variabel yang mempunyai p value $< 0,05$ dan mengeluarkan variabel yang p valuenya $> 0,05$. Pengeluaran variabel tersebut tidak serentak semua yang p valuenya $> 0,05$, tetapi dilakukan secara bertahap mulai dari variabel yang mempunyai p value terbesar.
3. Identifikasi linearitas variabel numerik dengan tujuan untuk menentukan apakah variabel numerik dijadikan variabel kategorik atau tetap variabel numerik. Setelah itu lakukan analisis logistic dan hitung nilai OR-nya.
4. Setelah memperoleh model yang memuat variabel-variabel penting, maka langkah terakhir adalah memeriksa kemungkinan interaksi variabel kedalam model. Penentuan variabel interaksi dilihat dari kemaknaan uji statistik. Bila variabel mempunyai nilai bermakna, maka variabel interaksi penting dimasukkan dalam model (Hastono, 2007).

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi SMPN 2 Depok terletak di Jalan Bangau Raya Depok I 16432, Kota Depok, Jawa Barat. Jumlah guru di SMPN 2 Depok sebanyak 80 orang guru, jumlah siswa angkatan 2007/2008 secara keseluruhan dari kelas VII sampai IX sebanyak 1105 orang, yang terdiri dari 492 laki-laki dan 613 perempuan.. Adapun visi dan misi sekolah sebagai berikut :

a. Visi Sekolah

Visi sekolah : Dengan Iman-Taqwa pada tahun 2010 menjadi sekolah bertaraf Internasional dan berwawasan lingkungan.

Indikator Visi :

1. Terwujudnya layanan pendidikan bertaraf Internasional
2. Terwujudnya lulusan yang sejahtera, bermutu, relevan dan berdaya saing di tingkat global.

b. Misi Sekolah

1. Mewujudkan standar kompetensi lulusan (SKL) berstandar Internasional
2. Mewujudkan kurikulum berstandar internasional
3. Mewujudkan proses belajar mengajar (PBM) berstandar internasional
4. Mewujudkan peningkatan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan berstandar internasional

5. Mewujudkan pengembangan fasilitas sekolah berstandar internasional
6. Mewujudkan pengembangan manajemen sekolah berstandar internasional
7. Mewujudkan pengembangan pembiayaan sekolah berstandar internasional
8. Mewujudkan pengembangan sistem penilaian pendidikan disekolah berstandar internasional

c. Tujuan Sekolah dalam 5 Tahun

1. Memenuhi akan standar kompetensi lulusan (SKL) berstandar internasional
2. Memenuhi akan kurikulum berstandar internasional
3. Memenuhi akan proses belajar mengajar (PBM) berstandar internasional
4. Memenuhi akan peningkatan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan berstandar internasional
5. Memenuhi akan pengembangan fasilitas sekolah berstandar internasional
6. Memenuhi akan manajemen sekolah berstandar internasional
7. Memenuhi akan pengembangan pembiayaan sekolah berstandar internasional
8. Memenuhi akan pengembangan sistem penilaian pendidikan disekolah berstandar internasional

Potensi dilingkungan sekolah yang diharapkan mendukung program sekolah:

1. Jarak tempuh yang dekat antara sekolah dengan tempat tinggal siswa, memungkinkan siswa dapat mengembangkan keterampilan dilingkungannya.
2. Sebagian siswa dari keluarga menengah keatas, sehingga diharapkan mampu memberikan subsidi silang terhadap siswa yang kurang mampu
3. Lingkungan sekolah mampu memberikan peluang dipasarkannya hasil keterampilan siswa dan dekat dengan pasar tradisional

Kegiatan ekstra kurikuler siswa terdiri dari :

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| a. Paskibra | g. MIPA Club |
| b. Pramuka | h. English Club |
| c. Olahraga | i. Bahasa dan Sastra Club |
| d. PMR | j. Drumband |
| e. Rohani Islam / Rohani Kristen | k. Band |
| f. Kesenian | l. Marawis |

5.2. Analisis Univariat

5.2.1. Karakteristik Siswi

Responden dalam penelitian ini seluruhnya berjumlah 217 siswi. Umur siswi dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kategori yaitu, < 13 tahun dan \geq 13 tahun. Rata-rata umur siswi yaitu 13,93 tahun, dengan umur termuda yaitu 13 tahun dan tertua yaitu 15 tahun. Siswi yang berumur < 13 tahun sebanyak 33,6 % dan yang \geq 13 tahun sebanyak 66,4 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 5.1. Distribusi Siswi Berdasarkan Umur di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Umur	jumlah	%
< 13 Tahun	73	33,6
\geq 13 Tahun	144	66,4
Total	217	100

5.2.2. Perilaku Sarapan Pagi

Perilaku sarapan pagi dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan wanita usia 13-15 tahun, dibagi menjadi 2 kategori, yaitu tidak dan ya. Ada sebanyak 10 orang siswi yang selama 3 kali *recall* benar-benar tidak sarapan pagi. Hampir sebagian siswi dalam penelitian ini sarapan

pagi setiap harinya sebelum melakukan aktivitas belajar di sekolah, siswi yang sarapan pagi sebanyak 58,5 %, sedangkan yang tidak sarapan pagi hanya sebanyak 41,5 %. Distribusi berdasarkan perilaku sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2. Distribusi Siswi Berdasarkan Perilaku Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Perilaku Sarapan Pagi	jumlah	%
Tidak	90	41,5
Ya	127	58,5
Total	217	100

5.2.2.1. Menu Sarapan Pagi

Menu sarapan pagi siswi terdiri dari bermacam-macam jenisnya. Sebagian besar siswi sarapan pagi dengan nasi dan lauk pauk (70 %) pada *recall* ke I yang terdiri dari berbagai jenis lauk diantaranya, nasi dengan sayur bayam dan telur dadar, nasi ayam goreng dan sayur sup, nasi dan pecel lele, nasi dan opor ayam, dan sebagainya, kemudian 25,3 % pada *recall* ke II yang terdiri dari nasi dan kentang goreng, omlet, nasi dan mie goreng dan sebagainya, serta dan 20,3 % pada *recall* ke III diantaranya yaitu, nasi dengan mie goreng, siomay, nasi uduk dengan bihun dan tempe goreng, nasi goreng dengan telur dadar maupun ceplok, dan sebagainya. Sebanyak 8,3 % siswi sarapan dengan roti tawar isi selai dan susu pada *recall* ke I, 6,9 % pada *recall* ke II dan 10,6 % pada *recall* ke III. Sebanyak 7,8 % siswi sarapan dengan roti tawar isi selai pada *recall* I, sebanyak 6 % pada *recall* ke II, dan 6,5 % pada *recall* ke III. Pada ketiga *recall* isi dari roti tersebut berbagai macam jenisnya, diantaranya dengan mentega dan mesis, selai coklat, selai kacang, telur ceplok maupun isi susu. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.3.

Tabel 5.3. Distribusi Siswi Berdasarkan Menu Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Menu Sarapan Pagi								
Recall ke I	jumlah	%	Recall ke II	Jumlah	%	Recall ke III	Jumlah	%
Nasi dan Lauk	152	70	Nasi dan lauk	55	25,3	Nasi dan lauk	44	20,3
Nasi, Lauk dan sayur	4	1,8	Nasi, lauk dan sayur	19	8,8	Nasi, lauk dan sayur	17	7,8
Mie goreng	5	2,3	Nasi goreng	12	5,5	Nasi goreng	14	6,5
Roti tawar isi selai	17	7,8	Roti tawar isi selai	13	6	Roti tawar isi selai	13	6,5
Roti tawar isi selai dan Susu	18	8,3	Roti tawar isi selai dan susu	15	6,9	Nasi uduk	3	1,4
						Roti tawar isi selai dan susu	23	10,6
Total	207	95,3	Total	193	88,9		181	83,4

5.2.2.2 Gambaran Asupan Energi dan Protein Sarapan Pagi Siswi

Dalam penelitian ini asupan energi dan protein sarapan pagi siswi diukur melalui *food recall* 24 jam. Median (minimum-maximum) energi sarapan pagi pada penelitian ini yaitu 539 (65-835) kalori. Asupan energi sarapan pagi harus memenuhi 25 % angka kecukupan gizi sehari siswi usia 13-15 tahun, yaitu sekitar 587,5 kalori dari angka kecukupan gizi sehari yang berjumlah 2350 kalori (WKNPG, 2004). Gambaran energi dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori yaitu, kurang (bila asupan energi sarapan pagi < 587,5 kalori) dan cukup (bila asupan energi sarapan pagi \geq 587,5 kalori). Asupan energi dalam penelitian ini belum mencukupi 25 % dari angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan. Energi sarapan pagi siswi yang kalorinya cukup sebanyak 58,5 % sedangkan yang kalorinya kurang yaitu 41,5 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.4.

Tabel 5.4. Distribusi Siswi Berdasarkan Asupan Energi Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Konsumsi Energi	jumlah	%
Kurang	90	41,5
Cukup	127	58,5
Total	217	100

Asupan protein sarapan pagi dalam penelitian ini juga diukur melalui *food recall* 24 jam. Median (minimum-maximum) protein sarapan pagi yaitu 13,70 (0,98-37,80) gram. Asupan protein sarapan pagi harus memenuhi 25 % angka kecukupan gizi sehari siswi usia 13-15 tahun, yaitu sekitar 14,25 gram dari angka kecukupan gizi sehari yang berjumlah 57 gram (WKNPG, 2004). Asupan protein dalam penelitian ini belum mencukupi 25 % dari angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan. Asupan protein dibedakan menjadi dua kategori yaitu, kurang dan cukup. Kurang yaitu bila konsumsi protein sarapan pagi < 14,25 gram, dan cukup yaitu bila konsumsi protein sarapan pagi \geq 14,25 gram. Konsumsi protein sarapan pagi siswi yang cukup sebanyak 43,8 % sedangkan yang kurang yaitu 56,2 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.5.

Tabel 5.5. Distribusi Siswi Berdasarkan Asupan Protein Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Konsumsi Protein	jumlah	%
Kurang	122	56,2
Cukup	95	43,8
Total	217	100

5.2.3. Prestasi Belajar Siswi

Prestasi belajar siswi dalam penelitian ini dilihat dari rata-rata nilai raport pelajaran matematika dan IPA. Dari masing-masing pelajaran tersebut dibagi menjadi dua kategori yaitu kurang (apabila nilai < rata-rata) dan baik (apabila nilai \geq

rata-rata). Rata-rata prestasi belajar matematika siswi sebesar 78,94. Rata-rata prestasi belajar IPA siswi sebesar 73,63, dengan nilai minimum 42 dan maximum 90. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.6.

Tabel 5.6. Distribusi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar Matematika dan IPA di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Prestasi Belajar	Rata-rata	SD
Matematika	78,94	8,123
IPA	73,63	9,704
Rata-rata	76,36	7,169

Prestasi belajar siswi yang didapat dari rata-rata nilai matematika dan IPA di kategorikan menjadi 2, yaitu kurang (apabila $< 76,36$) dan baik (apabila $\geq 76,36$). Rata-rata prestasi belajar siswi yaitu 76,36 dengan nilai minimum 51 dan nilai maximum 91. Sebagian siswi mempunyai prestasi belajar yang baik (58,1 %) sedangkan yang kurang sebanyak 41,9 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.7.

Tabel 5.7. Distribusi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Prestasi Belajar	jumlah	%
Kurang	91	41,9
Baik	126	58,1
Total	217	100

5.2.4. Faktor-faktor Predisposisi

5.2.4.1 Pengetahuan Gizi Siswi

Pengetahuan dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan gizi dan sarapan siswi. Pengetahuan tentang gizi tersebut didapatkan dari jawaban soal yang ada dalam kuesioner. Pengetahuan gizi umum terdapat pada pertanyaan nomor 1-17,

sedangkan pertanyaan tentang sarapan yang terdiri dari menu sarapan yang baik, manfaat sarapan dan dampak tidak sarapan, terdapat pada nomor 18-20. Rata-rata \pm SD pengetahuan gizi siswi yaitu sebesar $84,70 \pm 11,366$, dengan nilai minimum 35 dan maximum 100. Pengetahuan tentang sarapan siswi rata-rata cukup baik. Sebagian besar siswi yang menjawab benar semua pertanyaan tentang sarapan, sebanyak 42,4 %, sedangkan yang salah 1 sebanyak 35,9 %. Rata-rata pengetahuan sarapan siswi yaitu 68,94.

Pengetahuan gizi dibagi dalam dua kategori, yaitu pengetahuan kurang dan baik. Dari jawaban siswi yang didapat melalui kuesioner, ternyata sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebanyak 65 %, sedangkan yang memiliki pengetahuan gizi dan sarapan yang kurang sebesar 35 %. Untuk lebih jelas distribusi berdasarkan pengetahuan gizi siswi dapat dilihat pada tabel 5.8.

Tabel 5.8. Distribusi Siswi Berdasarkan Pengetahuan Gizi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pengetahuan Gizi Siswi	jumlah	%
Kurang	76	35
Baik	141	65
Total	217	100

5.2.4.2 Persepsi Tubuh Ideal

Berdasarkan jawaban responden yang didapat melalui kuesioner pada tabel 5.9 didapat, penampilan fisik yang baik menurut siswi itu adalah yang kurus seperti peragawati (16,6 %), ideal (13,4 %), sedang-sedang saja (33,6 %), seimbang (8,3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.9.

Tabel 5.9. Distribusi Siswi Berdasarkan Pandangan Tubuh yang Ideal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pandangan Tubuh Ideal	jumlah	%
Kurus seperti peragawati	36	16,6
Gemuk	8	3,7
Bersih	11	5,1
Enak dilihat	4	1,8
Ideal	29	13,4
Langsing	12	5,5
Proporsional	7	3,2
Sedang-sedang saja	73	33,6
Sehat	11	5,1
Seimbang	18	8,3
Seperti Model	3	1,4
Tinggi Semampai	5	2,3
Total	217	100

Berdasarkan jawaban siswi mengenai pandangan tubuh yang ideal pada tabel 5.9 diatas, maka persepsi tubuh ideal pada siswi dalam penelitian ini dibagi dalam dua kategori, yaitu negatif dan positif. Persepsi tubuh ideal negatif yaitu bila sesuai dengan kriteria tubuh model, seperti kurus, langsing, tinggi semampai, sedangkan yang dimaksud dengan positif yaitu bila tidak sesuai dengan kriteria tubuh model. Siswi yang menjawab positif sebanyak 74,2 % dan yang negatif hanya sebanyak 25,8 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.10 berikut.

Tabel 5.10. Distribusi Siswi Berdasarkan Persepsi Tubuh Ideal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Persepsi Tubuh Ideal	jumlah	%
Negatif	56	25,8
Positif	161	74,2
Total	217	100

5.2.5. Faktor-faktor Pemungkin

5.2.5.1. Ketersediaan Sarapan Pagi

Ketersediaan sarapan pagi dibagi menjadi dua kategori, yaitu tidak dan ya. Sebagian besar siswi yaitu sebanyak 82,9 % disediakan sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, sedangkan yang tidak disediakan hanya sebanyak 17,1 %. Distribusi ketersediaan sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 5.11 berikut.

Tabel 5.11. Distribusi Siswi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Ketersediaan Sarapan Pagi	jumlah	%
Tidak	37	17,1
Ya	180	82,9
Total	217	100

5.2.5.2. Jarak ke Sekolah

Jarak ke sekolah siswi dapat dilihat dari jenis transportasi yang digunakan siswi ke sekolahnya dan lamanya waktu tempuh. Lebih jelasnya jenis transportasi dapat dilihat pada tabel 5.12.

Tabel 5.12. Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Transportasi ke Sekolah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jenis Transportasi	jumlah	%
Mobil Pribadi	18	18,3
Motor Pribadi	77	35,5
Angkutan Umum	82	37,8
Ojek	14	6,5
Sepeda	2	0,9
Jalan Kaki	24	11,1
Total	217	100

Pada tabel 5.12 diatas sebanyak 18,3 % siswi ke sekolah menggunakan mobil pribadi, 35,5 % menggunakan motor pribadi, dengan angkutan umum sebanyak

37,8%, sebanyak 6,5 % menggunakan ojek, dengan sepeda sebanyak 0,9 % dan jalan kaki sebanyak 11,1 %.

Dari perbedaan jenis transportasi yang digunakan tersebut, pada akhirnya dilakukan skoring berdasarkan lamanya waktu tempuh dan jenis transportasi yang digunakan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.13.

Tabel 5.13. Distribusi Siswi Berdasarkan Waktu Tempuh dan Jenis Transportasi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Waktu Tempuh	Alat Transportasi					
	Mobil Pribadi	Motor Pribadi	Angkutan Umum	Ojek	Sepeda	Jalan Kaki
5	1 (6,7 %)	6 (40%)	2 (13,3 %)	1 (6,7%)	1 (6,7%)	4 (26,7%)
10	2 (4,2 %)	17 (35,4 %)	11 (22,9%)	5 (10,4%)	1 (2,1%)	12 (25%)
15	3 (5,6 %)	25 (46,3 %)	18 (33,3%)	5 (9,3%)	0	3 (5,6%)
20	2 (8 %)	11 (44 %)	7 (28%)	2 (8%)	0	3 (12%)
25	1 (11,1%)	2 (22,2 %)	5 (55,6%)	0	0	1 (11,1%)
30	4 (10,5%)	10 (26,3 %)	22 (57,9%)	1 (2,6%)	0	1 (2,6%)
35	0	0	2 (100%)	0	0	0
40	1 (20 %)	2 (40 %)	2 (40%)	0	0	0
45	1 (9,1 %)	2 (18,2 %)	8 (72,%)	0	0	0
50	1 (50 %)	0	1 (50%)	0	0	0
55	0	0	1 (100%)	0	0	0
60	2 (28,6%)	2 (28,6 %)	3 (42,9%)	0	0	0
Total	18 (8,3%)	77 (35,5%)	82 (37,8%)	14 (6,5%)	2 (0,9%)	24 (11,1%)

Berdasarkan hasil uraian diatas, pada akhirnya jarak ke sekolah dalam penelitian ini diukur melalui hasil skoring dari lamanya waktu tempuh dan jenis transportasi yang digunakan. Rata-rata \pm SD jarak ke sekolah siswi, yaitu $35,48 \pm 22,464$. Jarak ke sekolah dalam penelitian ini dibagi dalam 2 kategori, yaitu dekat (apabila $< 35,48$) dan jauh (apabila $\geq 35,48$). Persentasi terbesar adalah pada siswi yang jarak ke sekolahnya jauh (53,5 %) dibandingkan yang dekat (46,5 %). Distribusi jarak ke sekolah dapat dilihat pada tabel 5.14 berikut.

Tabel 5.14. Distribusi Siswi Berdasarkan Jarak ke Sekolah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jarak ke Sekolah	jumlah	%
Dekat	101	46,5
Jauh	106	53,5
Total	217	100

5.2.5.3. Uang jajan

Dalam penelitian ini uang jajan maksimal yang diterima siswi dari orang tuanya sebesar Rp. 25.000 perharinya untuk jajan saja, sedangkan uang jajan minimal yang diterima siswi dari orang tuanya sebesar Rp. 1000. Median (minimum-maximum) uang jajan siswi perhari adalah Rp. 6500 (1000-25.000). Maka berdasarkan uraian tersebut, uang jajan siswi dibagi menjadi dua kategori yaitu sedikit (uang jajan < Rp.6500 perhari) dan banyak (uang jajan responden \geq Rp.6500 perhari). Uang jajan siswi dalam penelitian ini hampir sama, siswi yang memiliki uang jajan yang banyak yaitu sebanyak 50,2 %, sedangkan yang sedikit sebanyak 49,8 %. Distribusi berdasarkan uang jajan dapat dilihat pada tabel 5.15.

Tabel 5.15. Distribusi Siswi Menurut Uang Jajan di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Uang Jajan	jumlah	%
Sedikit (< Rp.6500)	108	49,8
Banyak (\geq Rp.6500)	109	50,2
Total	217	100

5.2.5.4 Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan

Jenis jajanan yang digemari siswi bermacam-macam jenisnya, mulai dari yang tidak mengenyangkan sampai mengenyangkan. Jenis jajanan yang mengenyangkan terdiri dari nasi goreng, nasi uduk, nasi dan lauk, bubur ayam, lontong sayur. Jajanan yang tidak mengenyangkan terdiri dari minuman dan

berbagai makanan ringan. Jajanan yang paling banyak digemari antara lain nasi goreng (36,4 %), kemudian makanan ringan (55,3 %). Makanan ringan tersebut diantaranya yaitu, biskuit, chicki, coklat, gorengan, cimol, risol, makaroni, wafer, choki-choki, selai olay, ops crackers. Selain itu juga ada nasi uduk (9,2 %), kemudian juga ada minuman (58,1 %). Jenis jajanan didapat dari jawaban siswi pada kuesioner tentang jenis jajanan yang biasa dibeli. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.16 berikut.

Tabel 5.16. Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Jajanan di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jenis Jajanan yang mengenyangkan	jumlah	%
Nasi goreng	79	36,4
Makanan ringan	120	55,3
Nasi uduk	20	9,2
Nasi+lauk	12	5,6
Minuman	126	58,1
Lontong sayur	8	3,7
Bubur ayam	11	5,1
Total	*376	173,4

* Jawaban siswi > 1

Kebiasaan jajan dalam penelitian ini berdasarkan frekuensi jajan dan jenis makanan yang dikonsumsi siswi ketika jajan. Rata-rata kebiasaan jajan yang mengenyangkan yaitu 5 kali perminggu. Kebiasaan jajan yang mengenyangkan dibagi dalam dua kategori yaitu, tidak (apabila < 5x dengan jenis makanan yang tidak mengenyangkan) dan ya (apabila \geq 5x dengan jenis makanan yang mengenyangkan). Dari jawaban yang didapat, kebiasaan jajan siswi yang mengenyangkan, dalam kategori ya sebanyak 65,4 %, sedangkan yang tidak sebanyak 34,6 %. Distribusi siswi berdasarkan kebiasaan jajan dapat dilihat pada tabel 5.17.

Tabel 5.17. Distribusi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	jumlah	%
Tidak	75	34,6
Ya	142	65,4
Total	217	100

5.2.5.5. Kebiasaan Membawa Bekal

Jenis bekal yang dibawa siswi bermacam-macam, antara lain yaitu roti isi (14,7%) pada *recall* bekal ke I, sebanyak 7,8 % pada *recall* bekal ke II dan 4,6 % pada *recall* bekal III, Pada ketiga *recall* isi dari roti tersebut berbagai macam jenisnya, diantaranya dengan mentega dan mesis, selai coklat, selai kacang, telur ceplok maupun isi susu. Selain roti isi juga terdapat nasi goreng (8,8 %) pada *recall* bekal I, sebanyak 2,8 % pada *recall* bekal II dan 2,3 % pada *recall* bekal III, selain itu juga ada nasi dan lauk (4,1 %) pada *recall* bekal I yang terdiri dari berbagai jenis lauk diantaranya, nasi dengan orek tempe dan telur dadar, nasi dengan nugget dan tempe goreng, nasi dengan sayur kangkung dan ikan goreng, nasi dengan telur ceplok dan nasi dengan telur dadar dan tumis bayam. Sebanyak 1,8 % pada *recall* bekal II yang diantaranya nasi dengan ayam goreng dan tempe goreng, nasi dengan telur ceplok dan nasi dengan tempe goreng dan tumis bayam, serta 0,9 % pada bekal *recall* III yang diantaranya yaitu nasi dengan telur ceplok dan nasi dengan telur dadar dan oseng tauge. Makanan ringan disini yaitu biskuit dan tahu isi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.18.

Tabel 5.18. Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Bekal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jenis Bekal yang dibawa Siswi								
Recall Bekal ke I	jumlah	%	Recall Bekal ke II	Jumlah	%	Recall Bekal ke III	Jumlah	%
Roti Isi	32	14,7	Roti isi	17	7,8	Roti isi	10	4,6
Nasi goreng	19	8,8	Nasi goreng	6	2,8	Nasi goreng	5	2,3
Makanan ringan	4	1,9	Nasi+mie goreng	2	0,9	Roti pisang coklat	2	0,9
Mie goreng	2	0,9	Mie goreng	8	3,7	Mie goreng	1	0,5
Nasi + lauk	9	4,1	Nasi+lauk	4	1,8	Nasi+lauk	2	0,9
Total	70	32,3		50	23,2		30	14,2

Kebiasaan membawa bekal dalam penelitian ini dilihat berdasarkan frekuensi membawa bekal ke sekolah dan jenis makanan yang dibawa untuk dimakan di sekolah). Kebiasaan membawa bekal dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu tidak (apabila $< 1x$ dengan jenis makanan yang tidak mengenyangkan) dan ya (apabila $\geq 1x$ dengan jenis makanan yang mengenyangkan minimal $1x$). Siswi yang membawa bekal sebanyak 30 % dan yang tidak membawa bekal sebanyak 70 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.19.

Tabel 5.19. Distribusi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Membawa Bekal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Kebiasaan Membawa Bekal	jumlah	%
Tidak	152	70
Ya	65	30
Total	217	100

5.2.6. Faktor-faktor Penguat

5.2.6.1. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua dibagi menjadi dua kategori, yaitu rendah (apabila pendidikan orang tua \leq SMA) dan tinggi (apabila pendidikan orang tua $>$ SMA). Hampir seluruh orang tua siswi berpendidikan tinggi, yaitu sebanyak 60,4 % untuk

pendidikan ayah, dan 44,7 % untuk pendidikan ibu. Orang tua siswi yang berpendidikan rendah sebanyak 39,6 % untuk pendidikan ayah, dan 55,3 % untuk pendidikan ibu. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.20.

Tabel 5.20. Distribusi Siswi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pendidikan Orang Tua	Ayah		Ibu	
	jumlah	%	jumlah	%
Rendah	86	39,6	120	55,3
Tinggi	131	60,4	97	44,7
Total	217	100	217	100

5.2.6.2. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan ayah terdiri dari bermacam-macam profesi, diantaranya yaitu PNS/TNI/POLRI, BUMN, pegawai swasta, wiraswasta/dagang, tidak bekerja, dan lain-lain. Ayah siswi yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI sebanyak 25,3 %, BUMN (7,4 %), pegawai swasta (44,7 %), wiraswasta (18,4 %). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.21.

Tabel 5.21. Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ayah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jenis Pekerjaan Ayah	jumlah	%
PNS/TNI/POLRI	55	25,3
BUMN	16	7,4
Pegawai Swasta	97	44,7
Wiraswasta	40	18,4
Tidak bekerja	2	0,9
Buruh	1	0,5
Dokter	2	0,9
Konsultan Hukum	1	0,5
Pendeta	1	0,5
Pensiunan PT. Pos Indonesia	1	0,5
Sopir	1	0,5
Total	217	100

Berdasarkan tabel 5.21 diatas, untuk lebih memudahkan dalam analisis bivariat maka pekerjaan ayah dibedakan menjadi dua kategori yaitu penghasilan tidak tetap dan penghasilan tetap. Sebanyak 70,3 % siswi yang pekerjaan ayahnya berpenghasilan tetap, sedangkan siswi yang memiliki ayah berpenghasilan tidak tetap hanya sebanyak 20,7 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.22.

Tabel 5.22. Distribusi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ayah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pekerjaan Ayah	jumlah	%
Penghasilan Tidak Tetap	45	20,7
Penghasilan Tetap	172	70,3
Total	217	100

Pekerjaan ibu juga terdiri dari berbagai macam profesi diantaranya, yaitu PNS/TNI/POLRI, BUMN, pegawai swasta, wiraswasta/dagang, tidak bekerja, dan lain-lain. Ibu siswi yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI sebanyak 17,1 %, BUMN (1,8 %), pegawai swasta (8,3 %), wiraswasta (10,6 %), tidak bekerja (60,4%), Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.23.

Tabel 5.23. Distribusi Siswi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ibu di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jenis Pekerjaan Ibu	jumlah	%
PNS/TNI/POLRI	37	17,1
BUMN	4	1,8
Pegawai Swasta	18	8,3
Wiraswasta	23	10,6
Tidak bekerja	131	60,4
Dokter	1	0,5
Dokter gigi	1	0,5
Dosen	1	0,5
Guru TK	1	0,5
Total	217	100

Berdasarkan tabel 5.23 di atas, untuk lebih memudahkan dalam analisis bivariat maka pekerjaan ibu dibedakan menjadi dua kategori yaitu tidak bekerja dan bekerja. Hampir sebagian siswi ibunya tidak bekerja (60,4 %), sedangkan siswi yang ibunya bekerja sebanyak 39,6 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.24.

Tabel 5.24. Distribusi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ibu di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pekerjaan Ibu	jumlah	%
Tidak Bekerja	131	60,4
Bekerja	86	39,6
Total	217	100

5.2.6.3. Penghasilan Orang Tua

Penghasilan orang tua siswi perbulannya dalam penelitian ini adalah hasil kerja yang diterima orang tua setiap bulannya. Median (minimum-maximum) penghasilan orang tua siswi perbulannya yang diterima adalah sebesar Rp. 2.500.000 (500.000-15.000.000). Dengan demikian, maka penghasilan orang tua dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu rendah (apabila $< 2.500.000$) dan tinggi (apabila \geq Rp. 2.500.000). Sebagian besar orang tua siswi berpenghasilan tinggi (56,7 %) sedangkan yang berpenghasilan rendah sebanyak 43,3 %. Distribusi berdasarkan penghasilan orang tua dapat dilihat pada tabel 5.25.

Tabel 5.25. Distribusi Siswi Berdasarkan Penghasilan Orang Tua di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Penghasilan Orang Tua	jumlah	%
Rendah	94	43,3
Tinggi	123	56,7
Total	217	100

5.3. Analisis Bivariat

5.3.1 Hubungan antara Perilaku Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswi

Hasil uji statistik antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,014$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang memiliki prestasi belajar yang baik lebih banyak pada yang sarapan pagi (65,9 %) dibandingkan yang tidak sarapan pagi (34,1 %). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.26

Tabel 5.26. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Prestasi Belajar di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Prestasi Belajar	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Kurang	44	48,4	47	51,6	91	100	0,014
Baik	83	65,9	43	34,1	126	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.2. Hubungan antara Faktor-faktor Predisposisi dengan Perilaku Sarapan Pagi

5.3.2.1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Siswi dengan Perilaku Sarapan Pagi

Bila dilihat pada tabel 5.27, persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada yang memiliki pengetahuan gizi yang baik (63,8 %) dibandingkan siswi yang pengetahuan gizinya kurang (48,7 %). Hasil uji statistik antara pengetahuan gizi dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,044$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku

sarapan pagi. Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan pengetahuan gizi siswi dapat dilihat pada tabel 5.27.

Tabel 5.27. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pengetahuan Gizi Siswi	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Kurang	37	48,7	39	51,3	76	100	0,044
Baik	90	63,8	51	36,2	141	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.2.2. Hubungan antara Persepsi Tubuh Ideal dengan Perilaku Sarapan Pagi

Berdasarkan tabel 5.28 terdapat kecenderungan, bahwa persentase siswi yang sarapan pagi hampir sama pada yang memiliki persepsi tubuh ideal yang negatif (60,7 %) dengan siswi yang memiliki persepsi tubuh ideal yang positif (57,8 %). Hasil uji statistik antara persepsi tubuh ideal dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,819$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh ideal dengan perilaku sarapan pagi. Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan persepsi tubuh ideal dapat dilihat pada tabel 5.28.

Tabel 5.28. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi siswi Berdasarkan Persepsi Tubuh Ideal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Persepsi Tubuh Ideal	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Negatif	34	60,7	22	39,3	56	100	0,819
Positif	93	57,8	68	42,2	161	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.3. Hubungan antara Faktor-faktor Pemungkin dengan Perilaku Sarapan Pagi

5.3.3.1. Hubungan antara Ketersediaan Sarapan Pagi dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara ketersediaan sarapan pagi dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,024$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan sarapan pagi dengan perilaku sarapan pagi. Berdasarkan tabel 5.29 diperoleh, sebagian besar siswi yang sarapan pagi ternyata lebih banyak pada mereka yang disediakan sarapan pagi di rumahnya (62,2 %) dibandingkan mereka yang tidak disediakan (40,5 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan ketersediaan sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 5.29.

Tabel 5.29. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Ketersediaan Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Ketersediaan Sarapan Pagi	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tidak	15	40,5	22	59,5	37	100	0,024
Ya	112	62,2	68	37,8	180	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.3.2. Hubungan antara Jarak ke Sekolah dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara jarak ke sekolah dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,349$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jarak ke sekolah dengan perilaku sarapan pagi. Tetapi berdasarkan tabel 5.30 dapat dilihat kecenderungan, bahwa persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada yang jarak ke sekolahnya dekat (62,4 %) dibandingkan siswi yang

jarak ke sekolahnya jauh (55,2 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan jarak ke sekolah dapat dilihat pada tabel 5.30.

Tabel 5.30. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Jarak ke Sekolah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Jarak Ke Sekolah	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Dekat	63	62,4	38	37,6	101	100	0,349
Jauh	64	55,2	52	44,8	116	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.3.3. Hubungan antara Uang Jajan dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara uang jajan dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,364$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan perilaku sarapan pagi. Berdasarkan tabel 5.31 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi ternyata lebih banyak pada mereka yang uang jajannya sedikit (62 %) dibandingkan dengan siswi yang uang jajannya banyak (55 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan uang jajan dapat dilihat pada tabel 5.31.

Tabel 5.31. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Uang Jajan di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Uang Jajan	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Sedikit	67	62	41	38	108	100	0,364
Banyak	60	55	49	45	109	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.3.4. Hubungan antara Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan dengan Perilaku Sarapan Pagi

Berdasarkan tabel 5.32 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada mereka yang mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (61,3 %) dibandingkan dengan siswi yang tidak mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (53,3 %). Hasil uji statistik antara kebiasaan jajan yang mengenyangkan dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,325$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan yang mengenyangkan dengan perilaku sarapan pagi. Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan kebiasaan jajan yang mengenyangkan dapat dilihat pada tabel 5.32.

Tabel 5.32. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tidak	40	53,3	35	46,7	75	100	0,325
Ya	87	61,3	55	38,7	142	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.3.5. Hubungan antara Kebiasaan Membawa Bekal dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara kebiasaan membawa bekal dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,298$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan membawa bekal dengan perilaku sarapan pagi. Tetapi berdasarkan tabel 5.33 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi ternyata lebih banyak pada siswi yang membawa bekal ke sekolah (64,6 %)

dibandingkan dengan siswi yang tidak membawa bekal (55,9 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan kebiasaan membawa bekal dapat dilihat pada tabel 5.33.

Tabel 5.33. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Kebiasaan Membawa Bekal di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Kebiasaan Membawa Bekal	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tidak	85	55,9	67	44,1	152	100	0,298
Ya	42	64,6	23	35,4	65	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.4. Hubungan antara Faktor-faktor Penguat dengan Perilaku Sarapan Pagi

5.3.4.1. Hubungan antara Pendidikan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara pendidikan ayah dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,606$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ayah dengan perilaku sarapan pagi. Tetapi berdasarkan tabel 5.34 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi ternyata lebih banyak pada siswi yang memiliki ayah berpendidikan tinggi (60,3%) dibandingkan siswi yang ayahnya berpendidikan rendah (55,8 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan pendidikan ayah dapat dilihat pada tabel 5.34.

Tabel 5.34. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pendidikan Ayah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pendidikan Ayah	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Rendah	48	55,8	38	44,2	86	100	0,606
Tinggi	79	60,3	52	39,7	131	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

Pada tabel 5.35 dapat dilihat, bahwa persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi dengan ibu yang berpendidikan tinggi (68 %) dibandingkan siswi yang ibunya berpendidikan rendah (50,8 %). Hasil uji statistik antara pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,016$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi. Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan pendidikan ibu dapat dilihat pada tabel 5.35.

Tabel 5.35. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pendidikan Ibu di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pendidikan Ibu	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Rendah	61	50,8	59	49,2	120	100	0,016
Tinggi	66	68	31	32	97	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.3.4.2. Hubungan antara Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara pekerjaan ayah dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,776$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ayah dengan perilaku sarapan pagi. Tetapi berdasarkan tabel 5.36 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi ternyata lebih banyak pada siswi dengan ayah yang berpenghasilan tetap (59,3 %) dibandingkan ayah siswi yang berpenghasilan tidak tetap (55,6 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi menurut pekerjaan ayah dapat dilihat pada tabel 5.36.



Tabel 5.36. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ayah di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pekerjaan Ayah	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Penghasilan Tidak Tetap	25	55,6	20	44,4	45	100	0,776
Penghasilan Tetap	102	59,3	70	40,7	172	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

Hasil uji statistik antara pekerjaan ibu dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,082$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu dengan perilaku sarapan pagi. Berdasarkan tabel 5.37 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada ibu siswi yang bekerja (66,3 %) dibandingkan ibu siswi yang tidak bekerja (53,4 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan pekerjaan ibu dapat dilihat pada tabel 5.37.

Tabel 5.37. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Pekerjaan Ibu di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Pekerjaan Ibu	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tidak Bekerja	70	53,4	61	46,6	131	100	0,082
Bekerja	57	66,3	29	33,7	86	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.4.4.3. Hubungan antara Penghasilan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi, diperoleh nilai $p=0,485$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi. Berdasarkan tabel 5.38 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi ternyata lebih

banyak pada siswi yang penghasilan orang tuanya tinggi (61 %) dibandingkan siswi yang penghasilan orang tuanya rendah (55,3 %). Distribusi perilaku sarapan pagi siswi berdasarkan penghasilan orang tua dapat dilihat pada tabel 5.38.

Tabel 5.38. Distribusi Perilaku Sarapan Pagi Siswi Berdasarkan Penghasilan Orang Tua di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Penghasilan Orang Tua	Perilaku Sarapan Pagi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Rendah	52	55,3	42	44,7	94	100	0,485
Tinggi	75	61	48	39	123	100	
Total	127	58,5	90	41,5	217	100	

5.4 Analisis Multivariat

5.4.1 Pemilihan Variabel Kandidat Multivariat

Sebelum masuk ke analisis multivariat, dilakukan analisis bivariat antara masing-masing variabel independen dan variabel dependennya. Bila hasil uji bivariat didapat nilai $p < 0,25$, maka variabel tersebut dapat masuk dalam analisis multivariat. Jika terdapat nilai $p > 0,25$, bila dilihat secara substansi penting, maka dapat juga dimasukkan kedalam analisis multivariat.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa, terdapat 8 variabel yang memiliki nilai $p > 0,25$, yakni persepsi tubuh ideal, jarak ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan ayah, pekerjaan ayah dan penghasilan orang tua. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.39.

Tabel 5.39. Hasil Analisis Bivariat antara Perilaku Sarapan Pagi dengan Masing-masing Variabel Independen di SMPN 2 Depok untuk Pemilihan Kandidat Multivariat

Variabel	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,044*	1,860	1,056-3,276
Persepsi Tubuh Ideal	0,819	0,885	0,476-1,646
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,024*	2,416	1,173-4,974
Jarak ke Sekolah	0,349	0,742	0,431-1,279
Uang jajan	0,364	0,749	0,436-1,288
Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	0,325	1,384	0,786-2,436
Kebiasaan Membawa Bekal	0,298	1,439	0,789-2,625
Pendidikan Ayah	0,606	1,203	0,693-2,087
Pendidikan Ibu	0,016*	2,059	1,180-3,594
Pekerjaan Ayah	0,776	1,166	0,601-2,260
Pekerjaan Ibu	0,082*	1,713	0,975-3,010
Penghasilan Orang Tua	0,485	1,262	0,732-2,176

p-value < 0,25 *

Hasil analisis tersebut diatas, dapat dilihat dari 12 variabel multivariat terdapat 4 variabel yang terpilih dan ditetapkan sebagai variabel kandidat multivariat, karena memiliki nilai $p < 0,25$, yaitu variabel pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu. Selanjutnya ke 4 variabel tersebut masuk dalam model penentu multivariat

5.4.2 Tahap Pemodelan

Setelah melalui proses pemilihan variabel kandidat yang masuk kedalam multivariat, selanjutnya dilakukan analisis multivariat dengan uji regresi logistik sederhana. Variabel yang dianggap penting yang masuk dalam model dipertahankan jika memiliki nilai *p value* < 0,05, sedangkan variabel yang memiliki nilai *p value* > 0,05 dikeluarkan. Pengeluaran variabel tidak dilakukan secara serentak semua yang *p valuenya* > 0,05, namun dilakukan secara bertahap mulai dari variabel yang mempunyai *p value* terbesar.

Berdasarkan evaluasi hasil seleksi pada tabel 5.39 diatas, terdapat 4 variabel yang menjadi kandidat model multivariat. Hasil seleksi tahap awal lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.40 berikut.

Tabel 5.40. Hasil Analisis Uji Regresi Logistik antara Perilaku Sarapan Pagi dengan Pengetahuan Gizi Siswi, Ketersediaan Sarapan Pagi, Pendidikan Ibu dan Pekerjaan Ibu di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Variabel	S.E	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,299	0,065	0,576	0,321-1,034
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,383	0,071	0,501	0,237-1,061
Pendidikan Ibu	0,311	0,072	0,572	0,311-1,052
Pekerjaan Ibu	0,321	0,410	0,768	0,410-1,440

P value < 0,005 *

Dari hasil analisis terlihat ada 4 variabel yang *p valuenya* > 0,05 yaitu pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu. Nilai *p* yang terbesar adalah pekerjaan ibu, sehingga pemodelan selanjutnya variabel pekerjaan ibu dikeluarkan dari model. Setelah pekerjaan ibu dikeluarkan perubahan nilai OR terlihat tidak ada yang > 10 %, dengan demikian variabel pekerjaan ibu dikeluarkan dari model. Selanjutnya variabel yang terbesar *p valuenya* adalah pendidikan ibu, dengan demikian pendidikan ibu dikeluarkan dari model. Setelah pendidikan ibu dikeluarkan, terdapat perubahan nilai OR pada masing-masing variabel. Dari analisis perbandingan OR ternyata variabel ketersediaan sarapan pagi perubahannya > 10 %, dengan demikian variabel pendidikan ibu dimasukkan kembali dalam model.

Langkah selanjutnya mengeluarkan variabel yang terbesar *p valuenya* yaitu ketersediaan sarapan pagi, dengan demikian ketersediaan sarapan pagi dikeluarkan dari model. Setelah ketersediaan sarapan pagi dikeluarkan, terlihat variabel pendidikan ibu berubah > 10 %, dengan demikian variabel ketersediaan sarapan pagi

dimasukkan kembali dalam model. Selanjutnya variabel yang terbesar *p* *valu*nya adalah pengetahuan gizi siswi, dengan demikian pengetahuan gizi siswi dikeluarkan dari model. Setelah pengetahuan gizi siswi dikeluarkan, terdapat perubahan nilai OR ketersediaan sarapan pagi dan pendidikan ibu berubah > 10 %, dengan demikian variabel pengetahuan gizi siswi dimasukkan kembali dalam model. Akhirnya model yang dihasilkan dapat dilihat pada tabel 5.41.

Tabel 5.41. Hasil Akhir Analisis Uji Regresi Logistik Perilaku Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Variabel	S.E	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,298	0,073	1,706	0,952-3,057
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,380	0,053	2,085	0,990-4,391
Pendidikan Ibu	0,290	0,024	1,922	1,089-3,392

Dari hasil uji diatas, didapat hanya satu variabel yang memiliki *p-value* < 0,05, yaitu pendidikan ibu, sehingga pada pemodelan terakhir ini variabel pendidikan ibu yang paling dominan berhubungan dengan perilaku sarapan pagi, sedangkan variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi hanya sebagai variabel konfounding. Hasil analisis didapatkan OR dari variabel pendidikan ibu adalah 1,922, artinya siswi yang pendidikan ibunya tinggi sebesar 2 kali lebih sering sarapan pagi dibandingkan yang pendidikan ibunya rendah setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi.

5.4.3 Penilaian Interaksi

Uji interaksi dilakukan pada variabel yang diduga secara substansi ada interaksi, jika memang tidak ada tidak perlu dilakukan interaksi (Hastono, 2007). Pemilihan variabel independen yang berinteraksi berdasarkan secara substansi ada interaksi. Dalam penelitian ini variabel pendidikan ibu diduga berinteraksi dengan

ketersediaan sarapan pagi. Lebih jelasnya model regresi logistik untuk variabel interaksi dapat dilihat pada tabel 5.42.

Tabel 5.42. Model Regresi Logistik Variabel Interaksi Perilaku Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Variabel	S.E	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,301	0,067	1,735	0,962-3,127
Ketersediaan Sarapan Pagi	1,144	0,788	1,360	0,144-12,813
Pendidikan Ibu	1,484	0,958	1,081	0,059-19,832
Pendidikan ibu*Ketersediaan sarapan pagi	0,793	0,693	1,368	0,289-6,467

Berdasarkan analisis variabel interaksi yang telah dilakukan, didapat bahwa variabel pendidikan ibu dengan ketersediaan sarapan pagi memiliki nilai $p=0,693$ ($p>0,05$), berarti tidak ada interaksi antara variabel pendidikan ibu dengan ketersediaan sarapan pagi. Dengan demikian pemodelan telah selesai dan model yang valid digunakan adalah model tanpa adanya interaksi.

5.4.4 Model Akhir

Berdasarkan keseluruhan tahapan uji analisis yang telah dilakukan diatas, dengan demikian pemodelan telah selesai, dan model yang digunakan adalah model tanpa ada interaksi. Model akhir prediksi perilaku sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 5.43.

Tabel 5.43. Model Akhir Prediksi Perilaku Sarapan Pagi di SMPN 2 Depok Tahun 2007

Variabel	S.E	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,298	0,073	1,706	0,952-3,057
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,380	0,053	2,085	0,990-4,391
Pendidikan Ibu	0,290	0,024	1,922	1,089-3,392

Hasil analisis multivariat yang telah dilakukan, ternyata variabel yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku sarapan pagi adalah pendidikan ibu.

Sedangkan variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi sebagai variabel konfounding. Hasil analisis didapatkan OR dari variabel pendidikan ibu adalah 1,922, artinya siswi yang pendidikan ibunya tinggi sebesar 2 kali lebih sering sarapan pagi dibandingkan yang pendidikan ibunya rendah setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi.



Tabel 5.44. Rangkuman Hasil Univariat

No.	Variabel	Distribusi Siswi	
		Jumlah	%
1.	Pengetahuan Gizi Siswi		
	1. Kurang	76	35
	2. Baik	141	65
2.	Persepsi Tubuh Ideal		
	1. Negatif	56	25,8
	2. Positif	161	74,2
3.	Ketersediaan Sarapan Pagi		
	1. Tidak	37	17,1
	2. Ya	180	82,9
4.	Jarak ke Sekolah		
	1. Dekat	101	46,5
	2. Jauh	116	53,5
5.	Uang Jajan		
	1. Sedikit	108	49,8
	2. Banyak	109	50,2
6.	Kebiasaan Jajan		
	1. Tidak	75	34,6
	2. Ya	142	65,4
7.	Kebiasaan Membawa bekal		
	1. Tidak	152	70
	2. Ya	65	30
8.	Pendidikan Orang Tua		
	a. Pendidikan Ayah		
	1. Rendah	86	39,6
	2. Tinggi	131	60,4
	b. Pendidikan Ibu		
	1. Rendah	120	55,3
	2. Tinggi	97	44,7
9.	Pekerjaan Orang Tua		
	a. Pekerjaan Ayah		
	1. Penghasilan Tidak Tetap	45	20,7
	2. Penghasilan Tetap	172	79,3
	b. Pekerjaan Ibu		
	1. Tidak Bekerja	131	60,4
	2. Bekerja	86	39,6
10.	Penghasilan Orang Tua		
	1. Rendah	94	43,3
	2. Tinggi	123	56,7
11.	Perilaku Sarapan Pagi		
	1. Tidak	90	41,5
	2. Ya	127	58,5
12.	Prestasi Belajar		
	1. Kurang	91	41,9
	2. Baik	126	58,1

	a. Matematika		
	1. Kurang	94	43,3
	2. Baik	123	56,7
	b. IPA		
	1. Kurang	92	42,4
	2. Baik	125	57,6
13.	Asupan Zat Gizi		
	a. Energi		
	1. Kurang	113	52,1
	2. Cukup	104	47,9
	b. Protein		
	1. Kurang	111	51,2
	2. Cukup	106	48,8



Tabel 5.45. Rangkuman Hasil Bivariat

No.	Variabel	Perilaku Sarapan Pagi				p-value	OR
		Ya		Tidak			
		Jumlah	%	Jumlah	%		
1.	Pengetahuan Gizi Siswi 1. Kurang 2. Baik	37 90	48,7 63,8	39 51	51,3 36,2	0,044	1,860
2	Persepsi Tubuh Ideal 1. Negatif 2. Positif	34 93	60,7 57,8	22 68	39,3 42,2	0,819	0,885
3.	Ketersediaan Sarapan Pagi 1. Tidak 2. Ya	15 112	40,5 62,2	22 68	59,5 37,8	0,024	2,416
4.	Jarak ke Sekolah 1. Dekat 2. Jauh	63 64	62,4 55,2	38 52	37,6 44,8	0,349	0,742
5.	Uang Jajan 1. Sedikit 2. Banyak	67 60	62 55	41 49	38 45	0,364	0,749
6.	Kebiasaan Jajan 1. Tidak 2. Ya	40 87	53,3 61,3	35 55	46,7 38,7	0,325	1,384
7.	Kebiasaan Membawa bekal 1. Tidak 2. Ya	85 42	55,9 64,6	67 23	44,1 35,4	0,298	1,439
8.	Pendidikan Orang Tua a. Pendidikan Ayah 1. Rendah 2. Tinggi b. Pendidikan Ibu 1. Rendah 2. Tinggi	48 79 61 66	55,8 60,3 50,8 68	38 52 59 31	44,2 39,7 49,2 32	0,606 0,016	1,203 2,059
9.	Pekerjaan Orang Tua a. Pekerjaan Ayah 1. Penghasilan Tidak Tetap 2. penghasilan Tetap b. Pekerjaan Ibu 1. Tidak Bekerja 2. Bekerja	25 102 70 57	55,6 59,3 53,4 66,3	20 70 61 29	44,4 40,7 46,6 33,7	0,776 0,082	1,166 1,713
10	Penghasilan Orang Tua 1. Rendah 2. Tinggi	52 75	55,3 61	42 48	44,7 39	0,485	1,262
11	Prestasi Belajar 1. Kurang 2. Baik a. Matematika 1. Kurang	44 83 51	48,4 65,9 54,3	47 43 43	51,6 34,1 45	0,014 0,329	2,062 1,363

2. Baik	76	61,8	47	38,2		
b. IPA						
1. Kurang	48	52,2	44	47,8	0,136	1,574
2. Baik	79	63,2	46	36,8		



Tabel 5.46. Rangkuman Hasil Bivariat antar Variabel Independen

No.	Variabel	Penghasilan Orang Tua				p-value	OR	
		Rendah		Tinggi				
		Jumlah	%	Jumlah	%			
1.	Pendidikan Orang Tua							
	a. Pendidikan Ayah					0,0005	4,568	
	1. Rendah	56	65,1	30	34,9			
	2. Tinggi	38	29	93	71			
b. Pendidikan Ibu	1. Rendah	71	59,2	49	40,8	0,0005	4,662	
	2. Tinggi	23	23,7	74	76,3			
	2	Pekerjaan Orang Tua						
		a. Pekerjaan Ayah					0,002	2,984
1. Penghasilan tidak Tetap		29	64,4	16	35,6			
2. Penghasilan Tetap		65	37,8	107	62,2			
b. Pekerjaan Ibu	1. Tidak Bekerja	75	57,3	56	42,7	0,0005	3,896	
	2. Bekerja	22	25,6	64	74,4			
	3.	Kebiasaan Membawa Bekal					0,620	1,412
		1. Tidak	68	44,7	84	55,3		
4.	Uang jajan					0,457	1,274	
	1. Sedikit	50	46,3	58	53,7			
5.	Ketersediaan Sarapan Pagi					0,103	1,924	
	1. Tidak	21	56,8	16	43,2			
2.	2. Ya	73	40,6	107	59,4			
	No.	Variabel	Kebiasaan Membawa Bekal				p-value	OR
Tidak			Ya					
Jumlah			%	Jumlah	%			
6.	Jarak ke Sekolah					1,000	1,023	
	1. Dekat	71	70,3	30	29,7			
7.	Pekerjaan Ibu					0,019	2,109	
	1. Tidak Bekerja	100	76,3	31	23,7			
8.	2. Bekerja	52	60,5	34	39,5			
	No.	Variabel	Pekerjaan Ibu				P-value	OR
Tidak Bekerja			Bekerja					
Jumlah			%	Jumlah	%			
8.	Pendidikan Ibu					0,005	5,348	
	1. Rendah	93	71	27	31,4			
9.	2. Tinggi	38	29	59	68,6			
	9.	Ketersediaan Sarapan Pagi					0,023	2,772
1. Tidak		29	78,4	8	21,6			
2.	2. Ya	102	56,7	78	43,3			

No	Variabel	Kebiasaan Jajan				P- value	OR
		Tidak		Ya			
		Jumlah	%	Jumlah	%		
10	Uang Jajan 1. Sedikit 2. Banyak	46 29	61,3 38,7	62 80	43,7 56,3	0,020	2,047



BAB VI

PEMBAHASAN

6.1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian perilaku sarapan pagi dan kaitannya dengan prestasi belajar siswi ini menggunakan *recall* untuk melihat jenis dan ukuran makanan yang dikonsumsi. Pada saat *recall* sarapan pagi dan jenis bekal di bawa oleh siswi, sedang dalam masa *classmeeting* karena siswi telah selesai ujian, sehingga siswi-siswi tersebut sulit terkoordinir, dikarenakan banyak yang mengikuti olahraga dan perbaikan ujian.

6.2. Perilaku Sarapan Pagi

Perilaku manusia merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan (Notoatmodjo, 1997). Sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, karena untuk memperoleh prestasi belajar yang baik diperlukan konsentrasi yang baik pula (Saidin dkk, 1991). Husaini (1992) mengemukakan bahwa masalah lapar pada waktu disekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Rasa lapar karena tidak sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kemampuan memecahkan soal dan sering membuat kesalahan dalam perhitungan matematika. Hasil penelitian Mauna (2003) menunjukkan siswi

yang biasa sarapan pagi memiliki prestasi belajar yang baik dibandingkan dengan siswi yang tidak biasa sarapan pagi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ternyata perilaku siswi sebagian besar melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 58,5 %. Hasil penelitian ini tidak berbeda jauh dengan hasil penelitian Irawati dkk (1992) pada 270 siswa dari 6 SLTP di Kotamadya Bogor, yang menunjukkan siswa yang biasa sarapan pagi sebanyak 61,6 %. Dimana hal tersebut menunjukkan belum semua siswa sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, hanya sebagian siswa saja yang melakukannya. Padahal sarapan pagi begitu penting untuk anak sekolah karena berkaitan dengan prestasi belajar.

Menurut Muhilal (1998) porsi sarapan pagi sebaiknya mencukupi 25 % dari kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari angka kecukupan gizi sehari anak sekolah. Menurut Widyakarya pangan dan gizi (2004) kebutuhan gizi wanita usia 13-15 tahun adalah 2350 kalori dan 57 gram protein, dengan demikian makan pagi menyumbangkan sebanyak 587,5 kalori dan 14,25 gram protein.

Dalam penelitian ini didapat, median (minimum-maximum) energi sarapan pagi siswi sebesar 539 (65-835) kalori, dan median (minimum-maximum) protein sarapan pagi siswi sebesar 13,70 (0,98-37,80) gram, dengan demikian berarti hal ini belum sesuai dengan 25 % angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan pagi, dimana seharusnya asupan energi dan protein untuk siswi usia 13-15 tahun harus mencukupi 587,5 kalori dan protein sebanyak 14,25 gram. Jadi dalam penelitian ini, sebanyak 58,5 % siswi mempunyai asupan energi sarapan pagi yang cukup, sedangkan siswi yang mempunyai asupan protein yang cukup sebanyak 43,8 %. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hernawati (2003) pada siswi SLTPN 4 Kota Bogor menunjukkan

bahwa, konsumsi energi makan pagi yang kurang persentasenya lebih tinggi (89,8%) dibandingkan dengan konsumsi energi makan pagi yang cukup (10,2 %).

6.3. Hubungan antara Prestasi Belajar Siswi dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,014$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi. Pada tabel 5.26 dapat dilihat, persentase siswi yang memiliki prestasi belajar yang baik lebih banyak pada siswi yang sarapan pagi (65,9 %) dibandingkan yang tidak sarapan pagi (34,1 %), dengan rata-rata prestasi belajar siswi sebesar 76,36.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mauna (2003) yang menunjukkan bahwa siswa maupun siswi yang sarapan pagi memiliki nilai matematika yang baik sebanyak 51 % dan siswi yang memiliki nilai IPA yang baik sebanyak 64,3 %. Adanya hubungan ini disebabkan siswi yang sarapan pagi lebih dapat konsentrasi dalam belajar, karena ketika mereka belajar di sekolah perut mereka sudah terisi dengan sarapan pagi sebelum pelajaran dimulai. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Depkes, 2002).

Menurut Suryabrata (1995), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar dalam diri pelajar yang nantinya dapat menentukan prestasi belajar, yaitu faktor fisiologis berupa keadaan jasmani pada umumnya, dimana ada beberapa hal yang perlu dikemukakan, antara lain : nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan ini akan mempengaruhi keadaan jasmani berupa kelesuan, mengantuk, lekas lelah, dan sebagainya.

Hasil uji statistik antara perilaku sarapan pagi dengan kondisi siswi di kelas didapat kecenderungan bahwa siswi yang sarapan pagi di kelasnya tidak merasa mengantuk sebanyak 62,6 %. Dengan demikian dilihat dari kecenderungan tersebut, siswi yang sarapan pagi lebih mampu konsentrasi dalam menyerap pelajaran di sekolahnya, dibandingkan yang tidak sarapan pagi.

6.4. Hubungan antara Faktor-faktor Predisposisi dengan Perilaku Sarapan Pagi

6.4.1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Siswi dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara pengetahuan gizi siswi dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,044$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi siswi dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik (63,8 %) dibandingkan siswi yang pengetahuan gizinya kurang (48,7 %).

Pengetahuan tentang sarapan siswi rata-rata cukup baik. Hasil uji statistik masing-masing pertanyaan tentang sarapan dengan perilaku sarapan pagi menunjukkan sebagian besar siswi yang menjawab benar semua pertanyaan tentang sarapan, sebanyak 65,2 % melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sebanyak 58,8 % siswi yang mengetahui manfaat sarapan pagi dan sebanyak 62,9 % siswi yang mengetahui dampak bila tidak sarapan pagi serta 64,9 % siswi yang mengetahui menu sarapan pagi yang baik, mereka sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah atau sebelum melakukan aktivitas di sekolah. Hal tersebut dikarenakan pada siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih mengetahui manfaat sarapan pagi, sehingga mereka sebelum berangkat ke sekolah sarapan pagi

terlebih dahulu, agar dapat konsentrasi belajar di sekolah. Menurut Muniroh dan Sumarmi (2002), salah satu variabel yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Irawati dkk, 1992 dan Sediaoetama, 2000). Pada penelitian ini, siswi yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah, hal ini dikarenakan mereka lebih mengetahui dan menyadari bahwa sarapan pagi dirumah dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan mereka untuk beraktivitas di sekolah dan terjamin kebersihannya, dibandingkan jika mereka sarapan disekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mauna (2003) yang juga menunjukkan bahwa, siswa maupun siswi yang sarapan pagi memiliki pengetahuan gizi yang baik (71,2 %) dibandingkan yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang (69,4 %). Umumnya mereka yang sarapan pagi memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dan mereka mengetahui manfaat sarapan pagi serta akibatnya jika tidak sarapan pagi. Sediaoetama (2000) menyatakan, pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.

Menurut Notoatmodjo (1997), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena itu dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

6.4.2. Hubungan antara Persepsi Tubuh Ideal dengan Perilaku Sarapan Pagi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan (Jalaludin, 1998). Sari dewi (2006) berpendapat bahwa persepsi sosial adalah bagaimana seseorang memahami seseorang yang lain. Daya tarik fisik sering mewarnai keseluruhan kesan yang terbentuk mengenai diri orang lain.

Persepsi tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle dalam Jacinta, 1998).

Hasil uji statistik antara persepsi tubuh ideal dengan perilaku sarapan pagi diperoleh nilai $p=0,819$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh ideal dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi hampir sama antara mereka yang memiliki persepsi tubuh ideal yang negatif (60,7 %) dan yang positif (57,8 %). Dengan demikian, berarti dalam hal ini persepsi tubuh ideal tidak mempengaruhi perilaku sarapan pagi.

Persepsi tubuh dalam penelitian ini tidak mempengaruhi perilaku sarapan pagi dikarenakan pada siswi dengan persepsi tubuh ideal yang negatif, mereka tidak terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya, siswi yang terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya hanya sebanyak 23 %.

Dari seluruh pertanyaan mengenai persepsi tubuh ideal, sebagian dari mereka untuk menjaga penampilan fisiknya hanya dengan berolahraga (70,5 %), siswi yang

menghindari sarapan pagi supaya langsing hanya sebanyak 0,9 %. Jadi meskipun siswi dengan persepsi tubuh negatif, mereka tidak terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya, sehingga mereka tetap sarapan pagi, hal tersebut dikarenakan mereka menyadari pentingnya sarapan pagi untuk aktivitas mereka di sekolah, selain itu juga mereka mengetahui dengan menghindari sarapan pagi, bukan merupakan cara agar mereka tetap langsing, dengan demikian meskipun siswi dengan persepsi tubuh ideal yang negatif mereka mempunyai pengetahuan gizi yang cukup baik.

Hal tersebut didukung dengan hasil tabulasi silang antara pengetahuan gizi siswi dengan persepsi tubuh ideal yang menunjukkan pengetahuan gizi siswi hampir sama antara persepsi tubuh ideal yang negatif (55,4 %) dengan persepsi tubuh ideal yang positif (68,3 %). Selain itu juga dikarenakan siswi yang memiliki persepsi tubuh ideal negatif, mereka memiliki pengetahuan mengenai manfaat sarapan sebanyak 75 %, yang memiliki pengetahuan mengenai dampak bila tidak sarapan pagi sebanyak 67,9%, sehingga mereka sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah meskipun mempunyai persepsi tubuh ideal yang negatif.

Selain faktor pengetahuan gizi siswi yang berhubungan dengan persepsi tubuh ideal tersebut diatas, faktor pendidikan ibu juga dapat berperan dalam hubungannya antara persepsi tubuh ideal dengan perilaku sarapan pagi siswi. Ibu yang berpendidikan tinggi akan mendorong anaknya untuk tetap sarapan pagi dan menyediakan sarapan pagi untuk anaknya meskipun anaknya dengan persepsi tubuh ideal yang negatif. Hal ini didukung dengan hasil tabulasi silang antara pendidikan ibu dengan persepsi tubuh ideal yang menunjukkan, siswi yang ibunya berpendidikan tinggi lebih banyak pada siswi dengan persepsi tubuh ideal yang negatif (46,4 %) dibandingkan siswi dengan persepsi tubuh ideal yang positif

(44,1 %). Dengan demikian, dalam penelitian ini persepsi tubuh ideal tidak mempengaruhi siswi dalam perilakunya untuk sarapan pagi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Mulamawitri (2005) terhadap remaja di Jakarta mengenai *body image*, dimana didapat siswi berusia 13 tahun yang demi menjaga penampilan tubuhnya hanya makan siang, sarapan hanya minum air putih dan susu, khusus untuk bikin kenyang, dan malamnya tidak makan serta hanya minum susu. Nutrisi pada remaja tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan makan. Kebiasaan makan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh perhatian akan penampilan tubuhnya (Muniroh dan Sumarmi, 2002).

6.5. Hubungan antara Faktor-faktor Pemungkin dengan Perilaku Sarapan Pagi

6.5.1. Hubungan antara Ketersediaan Sarapan Pagi dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara ketersediaan sarapan pagi dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,024$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan sarapan pagi dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada mereka yang di rumahnya disediakan sarapan pagi (62,2 %) dibandingkan mereka yang tidak disediakan (40,5 %).

Ketersediaan sarapan pagi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu faktor pekerjaan ibu, hal tersebut dikarenakan umumnya ibu yang tidak bekerja lebih mempunyai waktu menyiapkan makanan untuk sarapan pagi

anaknyanya. Hal tersebut didukung oleh hasil tabulasi silang antara ketersediaan sarapan pagi dengan pekerjaan ibu, ternyata ada hubungan yang bermakna. Hasil uji tersebut didapat nilai $p=0,023$, yaitu ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan sarapan pagi dengan pekerjaan ibu. Pada ibu yang tidak bekerja (56,7%) lebih banyak mempunyai waktu untuk memasak dan menyiapkan makanan untuk anaknya sebelum berangkat sekolah sehingga mereka sarapan pagi terlebih dahulu, dibandingkan ibu yang bekerja (43,3 %).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Mauna (2003) yang menunjukkan sebagian besar siswa maupun siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada mereka yang di rumahnya tersedia sarapan pagi (82,3 %), dibandingkan yang tidak tersedia (16,7 %), selanjutnya dilihat dari pekerjaan ibu, ternyata ketersediaan sarapan pagi di rumah lebih banyak pada ibu yang tidak bekerja yaitu sebanyak 52,1 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan ibu berperan penting dalam penyediaan sarapan pagi untuk anaknya. Dengan demikian, pekerjaan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketersediaan sarapan pagi yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi anaknya.

Menurut Sediaoetama (1989) menyatakan bahwa penyediaan makanan bagi keluarga pada umumnya merupakan tugas seorang ibu rumah tangga, dengan demikian ibu rumah tangga harus sanggup menyediakan hidangan yang cukup. Makanan yang disediakan harus mengandung zat – zat gizi yang diperlukan baik dalam kualitas maupun kuantitasnya.

6.5.2. Hubungan antara Jarak ke Sekolah dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara jarak ke sekolah dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,349$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jarak ke sekolah dengan perilaku sarapan pagi. Berdasarkan tabel 5.30 terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi yang jarak ke sekolahnya dekat (62,4 %) dibandingkan siswi yang jarak ke sekolahnya jauh (55,2 %).

Siswi yang jarak ke sekolahnya dekat lebih mempunyai waktu untuk sarapan di rumah, dibandingkan siswi yang rumahnya jauh. Hal tersebut dikarenakan siswi yang rumahnya jauh tidak sempat untuk sarapan, mengingat jarak yang ditempuhnya memerlukan waktu lama, jadi ia harus berangkat pagi, dimana kemungkinan pada waktu ia berangkat ke sekolah, makan pagi belum tersedia.

Biasanya siswi yang jarak rumah ke sekolahnya jauh ia menyempatkan sarapan di sekolah atau ketika waktu istirahat siswi tersebut jajan makanan yang mengenyangkan, tentunya siswi tersebut diberi uang saku yang lebih untuk membeli jajanan yang mengenyangkan tersebut, dikarenakan tidak sempat sarapan di rumah. Hal tersebut didukung dengan hasil tabulasi silang antara jarak ke sekolah dengan kebiasaan jajan dan uang jajan. Hasil tabulasi silang antara jarak ke sekolah dengan kebiasaan jajan menunjukkan bahwa siswi yang jarak ke sekolahnya jauh lebih banyak mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (69,8 %) dibandingkan siswi yang jarak ke sekolahnya dekat (60,4 %).

Hasil tabulasi silang antara jarak ke sekolah dengan uang jajan menunjukkan bahwa siswi yang jarak ke sekolahnya jauh lebih banyak yang memiliki uang jajan banyak (54,3 %) dibandingkan siswi yang jarak ke sekolahnya dekat (45,5 %).

Dengan demikian dengan jauhnya jarak dari rumah ke sekolah, siswi tersebut dibekali uang jajan yang lebih oleh orang tuanya sehingga mereka dapat membeli makanan jajanan yang mengenyangkan di sekolah, dikarenakan tidak sempat sarapan pagi di rumah.

6.5.3. Hubungan antara Uang Jajan dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara uang jajan dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,364$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan perilaku sarapan pagi. Tetapi terdapat kecenderungan, bahwa siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi yang memiliki uang jajan sedikit (62 %) dibandingkan siswi yang uang jajannya banyak (55 %).

Besarnya uang jajan tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku sarapan pagi siswi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ningsih (2005) yang menyatakan bahwa siswi yang selalu makan pagi lebih banyak pada yang uang sakunya kurang (60,8 %) dibandingkan yang lebih (20,5 %).

Uang jajan umumnya dapat berpengaruh pada frekuensi konsumsi makan siswi. Semakin besar uang jajan siswi yang didapat dari orang tuanya, maka akan semakin sering ia mengeluarkan uang tersebut untuk membeli makanan jajanan yang mengenyangkan di sekolah. Hasil tabulasi silang antara uang jajan dengan kebiasaan jajan yang mengenyangkan didapat nilai $p=0,020$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan kebiasaan jajan yang mengenyangkan. Persentase siswi yang memiliki uang jajan sedikit, lebih banyak pada siswi yang tidak mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (61,3 %) dibandingkan siswi mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (43,7 %).

Hal tersebut dikarenakan siswi yang uang jajannya sedikit tidak mempunyai uang yang cukup untuk membeli makanan jajanan. Dengan demikian siswi yang memiliki uang jajan sedikit tersebut, sarapan pagi terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah, supaya ketika sampai disekolah mereka tidak perlu jajan lagi, karena perut mereka sudah kenyang.

6.5.4. Hubungan antara Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara kebiasaan jajan yang mengenyangkan dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,325$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan yang mengenyangkan dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi yang mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (61,3 %) dibandingkan siswi yang tidak mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (53,3 %).

Kebiasaan jajan di sekolah merupakan kebiasaan siswi yang pada umumnya biasa dilakukan dan merata disemua lokasi. Menurut Susanto (1986), ada beberapa alasan yang menyebabkan anak biasa jajan di sekolah, diantaranya adalah anak tidak sempat sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, kemudian faktor lingkungan yaitu pengaruh teman di sekolah, biasa mendapat uang saku dari orang tuanya, serta kebutuhan biologis anak perlu dipenuhi, walaupun di rumah sudah makan tetapi tambahan makanan dari jajan masih diperlukan untuk anak, karena kegiatan fisik di sekolah memerlukan tambahan energi. Hasil penelitian ini menunjukkan, siswi yang sarapan pagi justru pada mereka yang mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan, hal tersebut dikarenakan siswi tersebut merasa kebutuhan energi

mereka tidak cukup hanya dengan sarapan pagi di rumah tetapi juga harus mendapat tambahan dari makanan jajanan, mengingat aktivitas di sekolah membutuhkan energi yang cukup untuk mereka, selain itu juga mereka sudah mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan di sekolah, jadi meskipun sudah sarapan pagi di rumah kebiasaan jajan tersebut tidak dapat dihilangkan.

Hasil tabulasi silang antara pengetahuan gizi siswi dengan kebiasaan jajan yang mengenyangkan menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih banyak pada siswi yang mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (66 %) dibandingkan yang tidak mengenyangkan (34 %). Hal tersebut dikarenakan pada siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik merasa memerlukan tambahan energi dari makanan jajanan yang mengenyangkan, selain dari sarapan pagi yang dirasakan tidak mencukupi mengingat aktivitas di sekolah membutuhkan banyak energi. Menurut Sediaoetama (2000) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Soehardjo (1989) mengartikan perilaku makan sama dengan kebiasaan makan yaitu, perilaku yang berhubungan dengan makan, tata krama makan, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan didalam anggota keluarga, frekuensi terhadap makanan dan cara – cara memilih bahan makanan.

6.5.5. Hubungan antara Kebiasaan Membawa Bekal dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik kebiasaan membawa bekal dengan perilaku sarapan pagi diperoleh nilai $p=0,298$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan membawa bekal dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi cenderung lebih banyak pada yang mempunyai kebiasaan membawa bekal (64,6 %) dibandingkan siswi yang tidak membawa bekal (55,9 %).

Bagi siswi yang tidak sempat makan pagi sebaiknya membawa makanan ke sekolah. Kebiasaan membawa bekal umumnya merupakan hal yang biasa pada siswi. Umumnya siswi yang membawa bekal tersebut memiliki pengetahuan gizi yang baik, dikarenakan mereka lebih mengerti tentang kebersihan makanan jika dibawa dari rumah lebih terjamin kebersihannya dibandingkan jika harus jajan diluar rumah, termasuk sekolah, selain itu juga bekal yang dibawa dari rumah biasanya disediakan oleh ibu mereka yang dianggap lebih memperhatikan kandungan gizi dan kebersihan pada bekal yang akan dibawa. Hal tersebut terbukti dengan hasil tabulasi silang antara kebiasaan membawa bekal dengan pengetahuan gizi siswi dan pekerjaan ibu.

Hasil tabulasi silang antara kebiasaan membawa bekal dengan pengetahuan gizi siswi menunjukkan bahwa siswi yang mempunyai kebiasaan membawa bekal, mereka lebih banyak memiliki pengetahuan gizi yang baik (66,2 %) dibandingkan siswi yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang (33,8 %). Hasil tabulasi silang antara kebiasaan membawa bekal dengan pekerjaan ibu menunjukkan , ternyata siswi yang membawa bekal cenderung lebih banyak pada ibu yang bekerja (52,3 %)

dibandingkan ibu yang tidak bekerja (47,7 %). Hal tersebut dikarenakan pada ibu yang bekerja biasanya mempunyai pengetahuan gizi yang baik sehingga mereka membekali anaknya dengan makanan ke sekolah supaya lebih terjamin kandungan gizinya dan kebersihannya. Selain itu juga dapat dikarenakan pada ibu yang bekerja lebih mempunyai uang untuk membeli bahan makanan untuk bekal anaknya ke sekolah.

Ibu yang bekerja mempunyai penghasilan untuk membeli bahan makanan untuk anaknya termasuk makanan untuk bekal. Hal tersebut didukung oleh hasil tabulasi silang antara kebiasaan membawa bekal dengan penghasilan orang tua, ternyata siswi yang membawa bekal cenderung lebih banyak pada siswi yang orang tuanya berpenghasilan tinggi (60 %) dibandingkan siswi yang orang tuanya berpenghasilan rendah (40 %). Hal tersebut dikarenakan pada siswi yang orang tuanya berpenghasilan tinggi lebih mempunyai uang untuk membeli makanan yang lebih yang bisa dibawa anaknya ke sekolah.

Perilaku manusia merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, keinginan, kehendak, minat, motivasi, persepsi, sikap dan sebagainya (Purwanto, 1999).

6.6. Hubungan antara Faktor-faktor Penguat dengan Perilaku Sarapan Pagi

6.6.1. Hubungan antara Pendidikan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara pendidikan ayah dengan perilaku sarapan pagi diperoleh nilai $p=0,606$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ayah dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi

yang sarapan pagi cenderung lebih banyak pada siswi yang ayahnya berpendidikan tinggi (60,3 %) dibandingkan siswi yang ayahnya berpendidikan rendah (55,8 %).

Hasil uji statistik antara pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi diperoleh nilai $p=0,016$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi lebih banyak pada siswi yang ibunya berpendidikan tinggi (68 %) dibandingkan siswi yang ibunya berpendidikan rendah (50,8 %).

Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan gizi. Salah satu faktor yang menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang diperoleh, adalah faktor pendidikan (Hernawati, 2003). Tingginya pendidikan ibu tersebut, mereka lebih mempunyai pengetahuan tentang gizi yang baik, sehingga mereka lebih menyadari pentingnya sarapan pagi bagi anaknya, dengan tingginya pendidikan ibu tersebut, mereka lebih mempunyai pekerjaan yang baik.

Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu rumah tangga akan mempengaruhi kualitas gizi yang disediakan sehingga terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan persiapan makanan. Hal tersebut didukung dengan hasil tabulasi silang antara pendidikan ibu dengan pekerjaan ibu diperoleh nilai $p=0,0005$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan pekerjaan ibu. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, maka akan semakin luas wawasan berfikirnya sehingga akan banyak informasi ataupun pengetahuan mengenai zat gizi yang diserapnya.

Menurut Sariningrum (1990), menyatakan bahwa tingkat pendidikan kepala rumah tangga secara langsung ataupun tidak langsung dapat menentukan kondisi

ekonomi keluarga, yang pada akhirnya sangat mempengaruhi konsumsi keluarga., sedangkan pendidikan ibu rumah tangga selain membantu menambah penghasilan keluarga, juga berperan dalam penyusunan pola makan keluarga. Hal tersebut didukung melalui hasil tabulasi silang antara pendidikan orang tua, baik pendidikan ayah maupun pendidikan ibu dengan penghasilan orang tua didapat nilai $p=0,005$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pendidikan orang tua dengan penghasilan orang tua.

6.6.2. Hubungan antara Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Hasil uji statistik antara pekerjaan ayah dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,776$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ayah dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi cenderung lebih banyak pada siswi yang ayahnya bekerja dengan penghasilan tetap (59,3 %) dibandingkan siswi yang ayahnya berpenghasilan tidak tetap (55,6 %). Tidak adanya hubungan tersebut disebabkan karena ayah tidak terlibat langsung dalam penyediaan makanan untuk sarapan anaknya. Selain itu juga disebabkan karena pekerjaan yang tetap mempunyai penghasilan yang tinggi, sehingga lebih mempunyai uang untuk membeli bahan makanan yang mengandung energi cukup.

Hasil uji statistik antara pekerjaan ibu dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,082$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi cenderung lebih banyak pada siswi yang ibunya bekerja (66,3 %) dibandingkan siswi yang ibunya tidak bekerja (53,4 %). Hal tersebut dikarenakan pada ibu yang

bekerja mereka mempunyai pengetahuan gizi yang baik dibandingkan ibu yang tidak bekerja, umumnya pada ibu yang bekerja memiliki pendidikan yang tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, maka akan semakin luas wawasan berfikirnya sehingga akan banyak informasi ataupun pengetahuan mengenai zat gizi yang diserapnya (Hernawati, 2003). Selain itu juga dikarenakan pada ibu yang bekerja mempunyai penghasilan yang cukup untuk membantu pemenuhan kebutuhan keluarga dalam hal ini penyediaan makanan untuk sarapan anaknya.

Pekerjaan yang berhubungan dengan pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan tentang kuantitas dan kualitas makanan. Hasil tabulasi silang antara pekerjaan ayah dengan penghasilan orang tua didapat nilai $p=0,002$, berarti ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan orang tua dengan penghasilan orang tua. Demikian pula dengan hasil tabulasi silang antara pekerjaan ibu dengan penghasilan orang tua, didapat nilai $p=0,0005$ maka disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu dengan penghasilan orang tua.

Ibu pada masa kini disamping mengurus rumah tangga, juga bekerja untuk menambah pendapatan keluarga (Ginting, 2005). Meskipun ibu bekerja dikantor atau diluar rumah, hendaknya dapat membagi waktu waktunya agar anak juga mendapat perhatian dari ibunya. Sebelum berangkat bekerja juga terlebih dahulu agar menyiapkan makanan atau sarapan pagi untuk anaknya dan anggota keluarga lainnya.

6.6.3. Hubungan antara Penghasilan Orang Tua dengan Perilaku Sarapan Pagi

Faktor ekonomi merupakan determinan penting bagi kebiasaan makan, termasuk makan pagi (Khumaidi, 1989). Hasil uji statistik antara penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi didapat nilai $p=0,485$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi. Persentase siswi yang sarapan pagi cenderung lebih banyak pada siswi yang penghasilan orang tuanya tinggi (61 %) dibandingkan siswi yang penghasilan orang tuanya rendah (55,3 %).

Pendapatan menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Makin tinggi tingkat pendapatan, maka makin baik makanan yang dikonsumsi, dengan kata lain yaitu semakin tinggi tingkat penghasilan, maka semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut untuk membeli makanan termasuk ketersediaan sarapan pagi (Berg, 1986).

Pendidikan berdampak pada penghasilan. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin baik pekerjaan dan akan semakin besar pula penghasilan yang didapat setiap bulannya. Hal tersebut didukung dengan hasil tabulasi silang antara pendidikan orang tua baik pendidikan ayah maupun pendidikan ibu dengan penghasilan orang tua didapat nilai $p=0,005$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan orang tua dengan penghasilan orang tua. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka semakin baik pekerjaan orang tua dan makin besar pula penghasilan yang diterima orang tua tiap bulannya.

Dari penghasilan orang tua tersebut mempunyai hubungan dengan konsumsi makanan dalam keluarga. Semakin besar penghasilan orang tua, maka semakin baik

pula kuantitas dan kualitas makanan. Dari hasil tabulasi silang antara penghasilan orang tua dengan asupan energi menunjukkan bahwa siswi yang memiliki penghasilan orang tua yang cukup, cenderung lebih banyak memiliki kandungan energi sarapan pagi yang cukup (61 %) dibandingkan yang kurang (39 %). Hal tersebut diasumsikan, dengan tingginya penghasilan orang tua tersebut, mereka lebih mempunyai pengetahuan gizi yang baik sehingga dalam penyediaan makan pagi harus memenuhi kandungan zat gizi yang cukup, dimana harus terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Menurut Suhardjo (1989) bila penghasilan menjadi semakin baik, maka jumlah uang yang dipakai untuk membeli makanan dan bahan makanan juga meningkat.

6.7. Faktor Dominan Terhadap Hubungan antara Perilaku sarapan pagi dengan Prestasi Belajar

Hasil analisis multivariat ternyata variabel yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku sarapan pagi adalah pendidikan ibu. Sedangkan variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi sebagai variabel konfounding. Hasil analisis didapatkan OR dari variabel pendidikan ibu adalah 1,922, artinya siswi yang pendidikan ibunya tinggi sebesar 2 kali lebih sering sarapan pagi dibandingkan yang pendidikan ibunya rendah setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi.

Seseorang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi cenderung memilih bahan makanan yang lebih baik dalam kuantitas maupun kualitasnya dibanding orang yang berpendidikan rendah. Tingginya tingkat pendidikan ibu tersebut, mendorong siswi tersebut untuk sarapan pagi terlebih dahulu sebelum melakukan

aktivitas di sekolahnya, karena energi yang dibutuhkan oleh siswi didapat dari makan pagi tersebut, apabila mereka tidak memiliki energi yang cukup, maka tidak akan mampu untuk beraktivitas dengan baik, termasuk belajar dikelas.

Siswi yang tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah tidak akan mampu untuk berkonsentrasi belajar di kelas khususnya dalam hitung-hitungan, dibandingkan siswi yang sarapan pagi. Hal tersebut dikarenakan siswi yang tidak sarapan pagi, perutnya dalam keadaan kosong setelah 8 jam, sehingga tidak mampu untuk konsentrasi dalam belajar. Saidin (1991) menyatakan bahwa sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran. Senada dengan pendapat Husaini (1992) yang mengemukakan bahwa masalah lapar pada waktu disekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Rasa lapar karena tidak sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kemampuan memecahkan soal dan sering membuat kesalahan dalam perhitungan matematika.

Hasil penelitian mengungkapkan, pada saat bangun tidur kadar gula darah kita akan menurun dan rendah, padahal gula darah bagi tubuh kita bertugas sebagai sumber energi atau tenaga. Bila kadar gula darah rendah dalam darah akan menimbulkan gejala hipoglikemia, seperti mengantuk, cepat lelah, konsentrasi menurun, rasa capai (Suririnah, 2005). Dalam keadaan seperti ini, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan cocok untuk melakukan aktivitas dengan baik, termasuk belajar di sekolah. Dengan demikian, sudah selayaknya sebelum berangkat beraktivitas sebaiknya sarapan pagi lebih dahulu, agar konsentrasi belajar di sekolah baik. Karena apabila perut dalam keadaan kosong atau lapar, maka siswi tidak dapat konsentrasi dalam belajar dan menangkap pelajaran yang diberikan guru di sekolah.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswi mempunyai perilaku sarapan pagi sebanyak 58,5 %.
2. Hampir sebagian besar siswi memiliki prestasi belajar baik (58,1 %).
3. Faktor predisposisi, antara lain menunjukkan sebagian besar siswi pengetahuan gizinya baik (65 %), memiliki persepsi tubuh ideal yang positif (74,2 %).
4. Faktor pemungkin, yaitu sebagian besar siswi (82,9 %) disediakan sarapan pagi di rumahnya, sebanyak 53,5 % siswi jarak ke sekolahnya jauh, 50,2 % siswi uang jajannya banyak (\geq rata-rata), hampir sebagian siswi mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (65,4 %), sebagian besar siswi tidak membawa bekal ke sekolah (70 %).
5. Faktor penguat, menunjukkan sebagian besar ayah berpendidikan tinggi (60,4%), sedangkan ibu hampir sebagian besar berpendidikan rendah (55,3 %). Pekerjaan ayah hampir sebagian besar berpenghasilan tetap (70,3 %), sedangkan ibu hampir sebagian tidak bekerja (60,4 %). Hampir sebagian besar orang tua berpenghasilan tinggi (56,7 %).
6. Ada hubungan antara pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, dan pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi.
7. Ada hubungan antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi.

8. Tidak ada hubungan antara persepsi tubuh ideal, jarak ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan ayah, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan penghasilan orang tua dengan perilaku sarapan pagi.
9. Ada hubungan pendidikan ibu dengan perilaku sarapan pagi setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi dan ketersediaan sarapan pagi
10. Faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi adalah pendidikan ibu.

7.2. Saran

1. Pihak sekolah, memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi kepada siswinya mengenai pentingnya sarapan pagi, melalui materi pelajaran lain, maupun dalam penyusunan program Usaha Kesehatan sekolah (UKS) melalui komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi dan prestasi belajar yang baik.
2. Pihak sekolah bekerjasama dengan dinas kesehatan mengadakan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang materi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada siswinya, sebagai calon ibu dan generasi penerus bangsa dimana status gizinya harus optimal, selain itu juga sebagai jembatan informasi kepada keluarga termasuk ibunya.
3. Media yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi disekolah maupun promosi kesehatan antara lain yaitu, buku saku, poster-poster, leaflet, booklet, pemutaran film/video yang berisi tentang pesan gizi seimbang yang meliputi menu sarapan

yang baik dan angka kecukupan gizi sehari yang dibutuhkan oleh siswi, pemilihan makanan yang syarat gizi, dan cuci tangan sebelum makan.

4. Perlu pengelolaan kantin sekolah yang melibatkan guru, penjaja makanan jajanan dan orang tua murid agar makanan jajanan yang tersedia dikantin bergizi, bersih dan aman serta siswi dapat memilih makanan yang mengenyangkan dan bergizi.
5. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan diadakannya kelompok pembandingan antara sekolah yang berprestasi baik dengan sekolah yang berprestasi rata-rata atau kurang, apakah terdapat perbedaan antara sekolah yang berprestasi baik dengan sekolah yang berprestasi rata-rata atau kurang. Selain itu juga perlu dilakukan juga metode kualitatif, agar jawaban yang didapat lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2002, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Adi, Annis Catur. 1998, *Konsumsi dan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Menurut Tipe Agroekonomi di Wilayah Kabupaten Pasuruan Jawa Timur*, [Tesis]. Program Pascasarjana Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Ariawan, I. 1998, *Besar dan Metode Sampel Pada Penelitian Kesehatan*, Program Pascasarjana Biostatistik dan Kependudukan FKM UI, Depok.
- Ariyanti, Mayfa. 2005, *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Limus Nunggal III Cileungsi*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Armunanto, Dyah. 2004, *Perhatian Orang Tua Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di SLTPN 2 Kota Bima Nusa Tenggara Barat*. [Penelitian Ilmiah Remaja]. Nusatenggara Tenggara Barat
- Asih, Wiwin F. 2001, *Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswa SMUN 3 Bogor*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Djaiman, Hastoety Poedji. 1998, *Mendongkrak Desa Tertinggal Lewat Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS)*, *Media Litbangkes*, vol. VIII, no.01, pp. 14 – 16

- Ginting, BR Erlinda. 2005, *Hubungan Pengasuhan dan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja*, [Skripsi]. Program Sarjana Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Green, L.W. 2005, *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*, Mc Graw Hill, New York.
- Hadi, Cholichul, dkk. 2006, *Bagaimana lebih Memahami Seorang Diri Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Hardinsyah. 1985, *Ekonomi Gizi*, Diktat Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Faperta IPB, Bogor.
- _____, dan Martianto. 1989, *Menaksir Kecukupan Energi dan Protein Serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan*, Wirasari, Bogor.
- _____. et.al. 1998, *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan Anak Sekolah Peserta Program Makanan Tambahan Anak Sekolah PMTAS di Kabupaten Bogor*, GMSK Faperta IPB, Bogor.
- Harrel & Molcho. 1998, *Dieting, BodyPerception and Food Intake Among Jewish-Israeli Girls From a Cross National Perspective*, Nutrition in The Female Life Cycle, Danone Institute Israel.
- Hermia, dkk. 1997, *Kecenderungan Konsumsi Makanan Modern Pada Anak Prasekolah di Taman Kanak-kanak, Studi Kasus di TK Islam Al-Azhar Pusat dan TK Islam Mutia Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan*, Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor
- Hernawati, Irna. 2003, *Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makan Pagi dan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas I SLTPN 4 di Kota Bogor Tahun 2002/2003*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.

- Heryudirini, et al. 1998, *Kebiasaan Makan dan Jajan Anak SD Penerima PMTAS di Desa IDT*, Gizi Indonesia:23, Persagi, Jakarta.
- Husaini, M.A. 1992, *Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Murid SD*, Laporan Penelitian Gizi, Puslitbang Gizi, Bogor.
- Indonesia. Departemen Kesehatan. 2002, *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
- _____. 1997, *Pedoman Pelayanan dan Modul Konseling Kesehatan Remaja*, Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- _____. 2007, *13 Pesan Pengganti 4 sehat 5 sempurna*.
www.indomedia.com.
- Irawati, dkk. 1992, *Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP di Kotamadya Bogor, Penelitian Gizi dan Makanan*, Puslitbang Gizi, Jilid 15 Bogor.
- Jacinta, F Rini. 2004, *Mencemaskan Penampilan*, www.e-psikologi.com.
- Jalaludin, Rakhmat. 1998, *Psikologi Komunikasi*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Janti, SW. 2005, *Menu Sarapan pagi*, www.gizi.net.
- Junadi, Purnawan. 1995, *Pengantar Analisa data*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Judarwanto, W. 2004, *Perilaku Makan Anak Sekolah*,
www.kesulitanmakan.bravehost.com
- Kartono, dkk. 1998, *Faktor yang Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar pada Anak di SD Desa Tertinggal yang Mendapat PMT*, Gizi Indonesia, Jakarta.

- Khomsan, Ali. 2003, *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*, Raja Gravindo Persada, Jakarta.
- _____, dkk. 2000, *Manajemen Penelitian Bidang Pangan dan Gizi Masyarakat*, Project CHN III Direktorat Pendidikan Tinggi Depdiknas, Jakarta.
- Khumaidi, M. 1989, *Gizi Masyarakat*, Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB, Bogor.
- Manik, L. 2001, *Identifikasi Kelayakan Makanan Kudapan Sekolah Sebagai Makanan PMTAS Menurut Aspek Gizi, Biaya dan Keamanan Pangan*. [Skripsi]. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian IPB, Bogor.
- Mansor, A. 2006, *Sarapan Pagi Penting Kepada Pelajar dan Remaja*, www.islam.gov.my
- Mauna, Afifah. 2003, *Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa kelas I dan II SLTP Islam Al Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Melliana, A. 2006, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, diakses dari www.nu.or.id.
- Moehji, S. 2003, *Ilmu Gizi II*, Papas Sinar Sinanti, Jakarta.
- _____. 1992, *Ilmu Gizi*, Bharatara, Jakarta.
- Muhilal. 1998, *Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia*, Gizi Indonesia XXIII Persagi, Jakarta.
- Mulamawitri. 2005, *Apakah Diet Penting?*, diakses dari www.kompas.com

- Mulyazam, A. 2005, *Gambaran Perilaku Sarapan Pagi Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2005*. [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Muniroh dan Sumarmi. 2002, *Faktor – faktor yang Mempengaruhi Perbedaan Status Gizi Remaja Puteri di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Kabupaten Jombang*, Bagian Gizi FKM UNAIR, Surabaya.
- Nelson, D.I & Quick, J.C. 1997, *Organizational Behavior Foundation, Realities and Challenges*, West Publishing Company, Canada.
- Ningsih, Supriati. 2005, *Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Serta Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV, V dan VI SDN 07 Jakarta Timur Tahun 2005*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Notoatmodjo, S. 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- _____. 1997, *Prinsip Dasar ilmu Kesehatan Masyarakat*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pudjiadi, Solihin. 2001, *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Pudjjogyanti, Clara R. 1991, *Konsep Diri Dalam Pendidikan*, Arcan, Jakarta.
- Purwanto, H. 1998, *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*, Jakarta.
- Ravianto, J. 1985, *Produktivitas dan Mutu Kehidupan Kumpulan Kertas Kerja Seri Produktivitas*, Lembaga Sarana Informasi Usaha dan Produktivitas, Jakarta.

- Robbins, S.P. 1996, *Perilaku Organisasi, Konsep-kontroversi dan aplikasi*, Edisi Bahasa Indonesia, Prenhallindo, Jakarta.
- Saidin, S, dkk. 1991, *Hubungan Makan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar*, Penelitian Gizi dan Makanan , puslitbang Gizi, Bogor.
- Sariningrum, I. 1990, *Tingkat Pendapatan dan Pengetahuan Gizi Tentang Pemberian Makan Balita*, Karya Tulis Ilmiah Akademi Gizi Depkes RI, Jakarta.
- Sari dewi, Ika. 2006, *Peran Daya Tarik Fisik dan Kualifikasi Pelamar Pekerjaan terhadap Pengambilan Keputusan*, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*, Dian Rakyat, Jakarta.
- Setyorini, Endang. 2005, *Gambaran Perilaku Sarapan dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan IV di SD Daar El Salam Bogor Tahun 2005*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
- Sianturi. 2003, *Remaja Langsing Bukan Berarti Kurang Gizi*, www.kompas.co.id
- Suhardjo. 1989, *Sosio Budaya Gizi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB, Bogor.
- Sukati, dkk. 1991, *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Konsentrasi Belajar*, Seri Gizi dan Makanan P3G, Bogor.

- Sukmaniah, Sri. 1994, *Makanan Sehat dan Seimbang untuk Menunjang Hidup Sehat*, Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia Th. XXI no. 12, Jakarta.
- Supraptini. 1997, *Laporan Seminar Nasional Makanan Jajanan Kerjasama UNDP-Pemerintah Indonesia 12-14 Maret 1997*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan volume VII no.01, Jakarta.
- Suririnah. 2005, *Sarapan Pagi Itu Penting*,
<http://www.infosehat.Myonlinerecipe.com>
- Susanto, Djoko. 1986, *Masalah Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah*, Buletin Gizi Indonesia no.3 volume 10 Persagi, Bogor.
- Suryabrata, S. 1995, *Psikologi Pendidikan*, Rajawali Press, Jakarta.
- Tamma, Hadjerah. 1984, *Pertambahan Penduduk dan Lapangan Kerja*, Biro Data Kependudukan BKKBN, Jakarta.
- Tanthowi. 2001, *Psikologi Pendidikan dan Pendekatan Baru*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI. 2004, LIPI, Jakarta.
- Wirawan. E dan Budiman Arif. 2007, *Hubungan antara Obesitas dengan Harga Diri (Self Esteem) pada Remaja Puteri. Studi pada Remaja Puteri yang Obesitas di Wilayah Jakarta*, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Jakarta.
- Winneke, Odilia. 2005, *Bekal Sekolah yang memikat dan sehat*, www.detikfood.com

Yuniati, Nur Arifa. 2003, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Jajan Remaja Putri di SLTPN 243 Jakarta*, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

KAMPUS BARU UNIVERSITAS INDONESIA DEPOK 16424, TELP. 7864975, FAX. 7863472

No : 5401 /PT.02.H5.FKMUI/I/2007
Lamp. : ---
Hal : *Ijin penelitian*

11 Desember 2007

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
Cq/ Humas
SLTP Negeri 2 Depok
Jl. Bangau Raya
Depok

Sehubungan dengan penulisan tesis mahasiswa Program Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mohon diberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Ari Novitasari
NPM : 0606019983
Th. Angkatan : 2006/2007

Untuk dapat menggunakan data dan wawancara dengan terra, "*Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswi SLP Negeri 2, Depok*".

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perkenan dan kerjasama yang baik kami haturkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,


Dr. Sudjanto Kamso, dr, SKM
NIP. 140 062 213

Tembusan:

- *Pembimbing tesis*
- *Arsip*



No.id :
Jam mulai :
Jam selesai :

UNIVERSITAS INDONESIA

PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK
TAHUN 2007

Assalamu'alaikum wr. wb.

Perkenalkan nama saya Ari Nofitasari, saya mahasiswa Pascasarjana FKM UI peminatan Promosi Kesehatan, sedang mengadakan penelitian untuk tugas akhir (tesis) mengenai Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama Di SMPN 2 Depok Tahun 2007. Saya mohon bantuannya untuk mengisi kuesioner berikut selengkap-lengkapannya. Jawaban anda akan bermanfaat bagi penelitian ini. Semua jawaban akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti. Atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

A. Identitas Siswi :

No. responden :
Nama Siswi :
Kelas :
Tanggal lahir / umur :

B. Karakteristik Orang tua:

1. Pendidikan ayah :

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| a. Tidak tamat SD | d. Tamat SMA / sederajat |
| b. Tamat SD / sederajat | e. Perguruan Tinggi |
| c. Tamat SMP / Sederajat | |

2. Pekerjaan ayah :
 - a. PNS / TNI / POLRI
 - b. BUMN
 - c. Pegawai Swasta
 - d. Wiraswasta / dagang
 - e. Tidak bekerja
 - f. Lain-lain, sebutkan
3. Pendidikan Ibu :
 - a. Tidak tamat SD
 - b. Tamat SD / sederajat
 - c. Tamat SMP / sederajat
 - d. Tamat SMA / sederajat
 - e. Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan Ibu :
 - a. PNS / TNI / POLRI
 - b. BUMN
 - c. Pegawai Swasta
 - d. Wiraswasta / dagang
 - e. Tidak bekerja
 - f. Lain-lain, sebutkan
5. Penghasilan orang tua perbulan : Rp.

C. Perilaku Sarapan Pagi :

Perilaku Sarapan pagi adalah : Kebiasaan makan pada pagi hari sebelum berangkat kesekolah atau sebelum pelajaran dimulai, bisa dimakan dirumah, disekolah maupun diperjalanan.

1. Berapa kali anda sarapan pagi dalam seminggu ini ?
2. Apa alasan anda tidak pernah sarapan pagi ?
(diisi hanya untuk yang tidak sarapan pagi)
 - a. Malas
 - b. Tidak tersedia
 - c. Tidak sempat
 - d. Lain-lain, sebutkan
3. Dimana biasanya anda sarapan pagi ?
 - a. Rumah
 - b. Sekolah
 - c. Perjalanan
 - d. Lain-lain, sebutkan
4. Menu makanan apa yang biasa anda makan saat sarapan ?
 - a. Nasi dengan lauk pauk
 - b. Lauk pauk dan sayur
 - c. Sayur dan buah
 - d. Lain-lain, sebutkan
5. Siapa yang paling sering mendorong anda untuk sarapan pagi ?
 - a. Sendiri
 - d. Dokter

- b. Orang tua
- c. Teman
- e. Lain-lain, sebutkan

D. Ketersediaan sarapan Pagi :

Ketersediaan sarapan pagi adalah : Ada atau tidaknya makanan setiap pagi yang disediakan oleh ibu atau anggota keluarga lainnya untuk dimakan sebelum berangkat sekolah ataupun pelajaran dimulai, bisa dimakan dirumah, diperjalanan, dan dan disekolah.

1. Apakah dirumah tersedia makanan (hidangan) untuk sarapan pagi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Jika ya, berapa kali dalam seminggu ini ? kali / minggu
3. Jika ya / kadang-kadang, siapa yang biasanya menyiapkan sarapan pagi dirumah ?
 - a. Ibu.
 - b. Kakak.
 - c. Nenek.
 - d. Pembantu.
 - e. Lain-lain, sebutkan

E. Kebiasaan Membawa bekal :

1. Dalam seminggu ini berapa kali anda membawa bekal ? kali
2. Jenis makanan apa yang anda bawa ?
 - a. Roti isi
 - b. Nasi goreng
 - c. Lain-lain, sebutkan
3. Kapan dimakannya / pukul berapa bekal tersebut dimakan ?
 - a. Sebelum masuk kelas / sebelum pukul 7.00
 - b. Waktu istirahat / 09.30
 - c. Lain-lain, sebutkan
4. Dimana anda memakan bekal tersebut ?
 - a. Sekolah
 - b. Perjalanan
 - c. Lain-lain, sebutkan

F. Kebiasaan Jajan :

1. Dalam seminggu ini berapa kali anda biasa jajan disekolah ? kali
2. Seringkali kapan waktu anda jajan disekolah ?
 - a. Sebelum masuk kelas
 - b. Waktu istirahat
 - c. Pulang sekolah
3. Jajanan apa yang anda beli ? sebutkan :
 - a.
 - b.
4. Berapa besar uang saku yang diberikan orang tua perhari (**hanya untuk jajan, bukan transport dan sebagainya**) : Rp.

G. Jarak Ke sekolah :

1. Pukul berapa biasanya anda berangkat kesekolah ?
2. Berapa lama waktu yang diperlukan anda untuk menuju ke sekolah ? menit
3. Alat transportasi apa yang biasa anda gunakan untuk pergi kesekolah ?
 - a. Mobil pribadi
 - b. Motor pribadi
 - c. Angkutan umum (bus, angkot)
 - d. Ojek
 - e. Sepeda
 - f. Lain-lain, sebutkan

H. Kondisi Siswi di Kelas :

1. Berapa kali dalam seminggu ini anda sering merasa pusing pada saat belajar?
..... kali.
2. Berapa kali dalam seminggu ini anda sering merasa mengantuk pada saat belajar?
..... kali.

I. Persepsi Tubuh Ideal :

1. Apakah menurut anda penampilan fisik itu penting ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Menurut anda penampilan fisik yang baik itu seperti apa ?
 - a. Kurus seperti pragawati
 - b. Gemuk
 - c. Lain-lain, sebutkan

3. Apakah anda mempunyai artis idola perempuan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak (**Langsung ke pertanyaan 6**)
4. Jika ya, siapa idola anda ?
5. Apakah anda terobsesi ingin mempunyai fisik seperti idola anda ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Menurut anda bagaimana penampilan fisik anda ?
 - a. Sudah proporsional/sesuai apa yang diharapkan (**Lanjut ke no. 8**)
 - b. Belum proporsional (**Lanjut ke no. 7**)
 - c. Lain-lain, sebutkan
7. Jika menurut anda **belum** proporsional, kenapa ?
 - a. Terlalu gemuk
 - b. Terlalu kurus
 - c. Lain-lain, sebutkan
8. Apa yang anda yang anda lakukan untuk menjaga penampilan fisik anda ?
(Hanya diisi untuk yang menjawab tidak pada no.1, jika jawaban ya pada no.1, langsung ke bagian J)
 - a. Berolahraga
 - b. Tidak sarapan pagi supaya langsing
 - c. Tidak ngemil
 - d. Lain-lain, sebutkan

J. Nilai Raport Semester Lalu :

Matematika :
 Fisika :
 Biologi :

K. Pengetahuan Gizi Siswi :

1. Apa yang anda ketahui tentang fungsi makanan ?
 - a. Menghilangkan rasa lapar
 - b. Supaya sehat
 - c. Sumber zat tenaga untuk pertumbuhan dan mengatur proses dalam tubuh
 - d. Lain-lain, sebutkan

2. Yang termasuk dalam menu gizi seimbang adalah ?
 - a. Nasi, tahu, daging, sayur katuk, jeruk dan susu
 - b. Nasi, ayam, sayur bayam dan susu
 - c. Nasi, sayur asam, tempe, sambal dan pisang
 - d. Nasi, sayur bayam dan susu ditambah buah
3. Bahan makanan sumber karbohidrat adalah ?
 - a. Tempe dan tahu
 - b. Nasi dan ubi
 - c. Mie, kacang hijau
 - d. Daging dan ayam
4. Fungsi Karbohidrat bagi tubuh, yaitu ?
 - a. Menyediakan energi bagi tubuh
 - b. Untuk pemeliharaan jaringan tubuh
 - c. Tidak tahu
 - d. Supaya sehat
5. Dibawah ini merupakan bahan makanan sumber protein nabati, kecuali :
 - a. Roti
 - b. Tempe
 - c. Tahu
 - d. Kedelai
6. Fungsi protein bagi tubuh yaitu ?
 - a. zat pembangun dan pemeliharaan jaringan tubuh
 - b. Pembentukan tubuh
 - c. Supaya sehat
 - d. Sumber energi
7. Yang dimaksud dengan zat pembangun adalah ?
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Vitamin & mineral
 - d. Lemak
8. Fungsi vitamin dan mineral bagi tubuh adalah ?
 - a. Zat pembangun
 - b. Zat pengatur
 - c. Sumber energi
 - d. Sumber tenaga
9. Penyakit yang timbul karena kekurangan yodium adalah ?
 - a. Osteoporosis
 - b. Avitaminosis
 - c. Gondok
 - d. Beri-beri
10. Penyakit kurang darah (anemia) disebabkan karena kekurangan ?
 - a. Zinc
 - b. Zat besi
 - c. Yodium
 - d. Kalsium

11. Sumber vitamin C terdapat pada ?
- a. Jeruk
 - b. Kuning telur
 - c. Pisang
 - d. Tahu
12. Penyakit karena kekurangan vitamin C adalah ?
- a. Xeroptalmia
 - b. Gusi berdarah
 - c. Anemia
 - d. Gondok
13. Sumber vitamin D terdapat pada ?
- a. Kuning telur dan sinar matahari
 - b. Tahu dan tempe
 - c. Wortel, mangga
 - d. Nasi dan tahu
14. Penyakit karena kekurangan vitamin D adalah ?
- a. Gusi berdarah
 - b. Kelainan pada tulang / riketsia
 - c. Beri-beri
 - d. Rabun senja
15. Dibawah ini, bahan makanan yang merupakan sumber vitamin A adalah ?
- a. Jambu biji, kacang hijau
 - b. Wortel, minyak ikan
 - c. Tahu dan tempe
 - d. Nasi dan daging
16. Penyakit akibat kekurangan vitamin A adalah ?
- a. Buta senja
 - b. Kurang darah
 - c. Gondok
 - d. Beri-beri
17. Dibawah ini, bahan makanan apa saja yang merupakan sumber lemak ?
- a. Daging, hati, ayam
 - b. Margarin , tahu, minyak goreng
 - c. Nasi, ubi, singkong
 - d. Wortel, jeruk, tomat
18. Apakah menu yang paling baik untuk sarapan pagi ?
- a. Indomie tanpa telur dan sawi
 - b. Nasi, lauk pauk dan sayur
 - c. Segelas Susu tanpa roti
 - d. Lain-lain, sebutkan
19. Apakah manfaat dari sarapan pagi ?
- a. Mampu konsentrasi dalam belajar
 - b. Supaya Kuat
 - c. Cepat mengantuk
 - d. Lain-lain, sebutkan
20. Menurut anda, bagaimana kondisi tubuh bila tidak melakukan sarapan pagi ?
- a. Tidak mampu konsentrasi dalam belajar
 - b. Biasa saja
 - c. Tidak tahu
 - d. Menjadi kuat

FORM RECALL 24 JAM SARAPAN PAGI
SISWI SMPN 2 DEPOK

Waktu Makan pagi (Pukul)	Jenis makanan	Bahan makanan	Satuan Ukur		Alasan jika tidak sarapan pagi	Keterangan
			URT (porsi)	Gram		



NO.10 :

FORM RECALL 24 JAM BEKAL MAKANAN
SISWI SMPN 2 DEPOK

Waktu makan Bekal(Pukul)	Jenis makanan	Bahan makanan	Satuan Ukur		Alasan jika tidak sarapan pagi	Keterangan (Dimakan dimana)
			URT (porsi)	Gram		

**RANGKUMAN HASIL BIVARIAT MASING-MASING PERTANYAAN
PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU SARAPAN PAGI**

**JUMLAH JAWABAN YANG BENAR TENTANG PENGETAHUAN SARAPAN
PAGI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	11	5,1	5,1	5,1
1	36	16,6	16,6	21,7
2	78	35,9	35,9	57,6
3	92	42,4	42,4	100,0
Total	217	100,0	100,0	

**Pengetahuan Berdasarkan Jumlah Jawaban yang Benar
dengan Perilaku Sarapan Pagi**

		PERILAKU SARAPAN PAGI SISWI		Total
		TIDAK	YA	
Jumlah Jawaban yang Benar	0	5 45,5%	6 54,5%	11 100,0%
	1	22 61,1%	14 38,9%	36 100,0%
	2	31 39,7%	47 60,3%	78 100,0%
	3	32 34,8%	60 65,2%	92 100,0%
Total		90 41,5%	127 58,5%	217 100,0%

PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT SARAPAN PAGI DENGAN PERILAKU SARAPAN PAGI

		PERILAKU SARAPAN PAGI SISWI		Total
		TIDAK	YA	
Apakah manfaat dari sarapan pag	1 = Konsentrasi dalam Belajar	73 41,2%	104 58,8%	177 100,0%
	2 = supaya kuat	13 41,9%	18 58,1%	31 100,0%
	3 = Cepat mengantuk	1 50,0%	1 50,0%	2 100,0%
	4 = Lain-lain	3 42,9%	4 57,1%	7 100,0%
Total		90 41,5%	127 58,5%	217 100,0%

PENGETAHUAN TENTANG DAMPAK BILA TIDAK SARAPAN PAGI DENGAN PERILAKU SARAPAN PAGI

		PERILAKU SARAPAN PAGI SISWI		Total
		TIDAK	YA	
Bagaimana kondisi tubuh bila tidak sarapan pagi	tidak mampu konsentrasi belajar	53 37,1%	90 62,9%	143 100,0%
	biasa saja	29 49,2%	30 50,8%	59 100,0%
	tidak tahu	7 58,3%	5 41,7%	12 100,0%
	menjadi kuat	1 33,3%	2 66,7%	3 100,0%
Total		90 41,5%	127 58,5%	217 100,0%

GETAHUAN TENTANG MENU SARAPAN PAGI YANG BAIK DENGAN PERILAKU SARAPAN P

		PERILAKU SARAPAN PAGI SISWI		Total
		TIDAK	YA	
Menu yang paling baik untuk sarapan	1= Indomie tanpa telur dan sawi	2 40,0%	3 60,0%	5 100,0%
	2= Nasi, lauk pauk dan sayur	52 35,1%	96 64,9%	148 100,0%
	3= Segelas susu tanpa roti	18 66,7%	9 33,3%	27 100,0%
	4= lain-lain	18 48,6%	19 51,4%	37 100,0%
Total		90 41,5%	127 58,5%	217 100,0%