

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021

The Relationship of Knowledge and Attitudes with the Behavior of Breakfast Habits, Consumption of Fruits and Vegetables in Students of Junior High School 24 Jambi City in 2021

Mila Dhanti¹, Ismi Nurwaqiah Ibnu¹, La Ode Reskiaddin¹

¹ Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Jambi

Abstrak

Gagalnya praktik sarapan yang sehat pada remaja dikarenakan ketidaktersediaan sarapan sehat yang memenuhi gizi didorong oleh persepsi dan pengetahuan remaja dan orang tua bahwa menyajikan sarapan sehat itu membutuhkan banyak waktu, dan kurangnya motivasi remaja untuk sarapan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 92 responden dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap sedangkan variabel terikat adalah perilaku sarapan pagi dan konsumsi buah dan sayur. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan analisis data secara univariat dan bivariat (*chi-square*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP N 24 sarapan setiap hari (53,3%) dan mengonsumsi buah dan sayur (54,3%). Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku sarapan (0,027), sikap dengan perilaku sarapan (0,007), sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (0,023), tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (0,145). Terbukti bahwa pengetahuan dan sikap mempengaruhi perilaku konsumsi sarapan. Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan tentang sarapan dan buah sayur pada siswa SMP dengan pendekatan berbagai metode edukasi.

Kata Kunci : Perilaku, Sarapan pagi, Konsumsi buah dan Sayur.

Abstract

The failure of healthy breakfast practices in adolescents due to the unavailability of a healthy breakfast that meets nutrition is driven by the perception and knowledge of adolescents and parents that serving a healthy breakfast takes a lot of time, and the lack of motivation of adolescents to have breakfast. This study uses a quantitative method with a cross sectional design. The sample in this study were 92 respondents with accidental sampling technique. The independent variables in this study were knowledge and attitudes, while the dependent variables were breakfast behavior and fruit and vegetable consumption. Data collection using questionnaires and data analysis univariate and bivariate (*chi-square*). The results showed that most public junior high school students had breakfast every day (53.3%) and consumed fruits and vegetables (54.3%). There is a relationship between knowledge and breakfast behavior (0.027), attitude with breakfast behavior (0.007), attitude with fruit and vegetable consumption behavior (0.023), there is no relationship between knowledge and fruit and vegetable consumption behavior (0.145). It is proven that knowledge and attitudes affect breakfast consumption behavior. It is recommended to increase knowledge about breakfast and vegetables in junior high school students with various educational methods.

Keywords: Behavior, Breakfast, Consumption of fruit and vegetables.

Korespondensi : Mila Dhanti

Email : Miladhantii081@gmail.com

Info Artikel

Diterima : 17 Juli 2022

Direvisi : 23 September 2022

Dipublikasi : 30 September 2022

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok rentan masalah gizi karena mengalami laju pertumbuhan cepat sehingga kebutuhan gizinya meningkat namun asupan gizi harian kadang tidak mencukupi. Kelompok usia menengah memerlukan energi setiap hari sebesar 1500-2000 kkal. Remaja dapat memperoleh makanan yang berasal dari rumah maupun jajanan mereka di sekolah Untuk memenuhi kebutuhan energi pada tubuh.(1)

Sarapan merupakan asupan pertama yang dikonsumsi tubuh setelah terjadinya proses metabolisme tubuh selama tidur. Sehingga diperlukan asupan sarapan yang cukup untuk memberikan energi beraktivitas di awal hari. Dampak tidak melakukan sarapan yaitu badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi.(2)

Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi anak untuk sarapan pagi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak ialah dengan memberikan edukasi. Peningkatan frekuensi kebiasaan sarapan secara konsisten berpengaruh positif terhadap prestasi akademik anak.(3) Dampak tidak melakukan sarapan yaitu badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi.(4)

Menurut penelitian Mariatul Qibtiyah,dkk (2021) bahwa Hasil studi literatur yang disusun oleh Klama yaitu remaja dengan sikap positif, dapat berperilaku pengkonsumsian buah- buahan serta sayur-sayuran setiap hari dibanding remaja tidak memiliki sikap. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 95,5% masyarakat di Indonesia kurang dalam mengkonsumsi buah-buahan serta sayur-sayuran dan 96% terjadi pada kelompok usia sekolah. dikatakan cukup pengkonsumsian buah-buahan serta sayur-sayuran apabila dikonsumsi minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.(5)

Melihat dari kajian diatas, gagalnya praktik sarapan yang sehat pada remaja dikarenakan ketidakterediaan sarapan sehat yang memenuhi gizi (baik orang tua dan anak tidak sempat membuat sarapan) didorong oleh persepsi dan pengetahuan remaja dan orang tua bahwa menyajikan sarapan sehat itu membutuhkan banyak waktu, dan kurangnya motivasi remaja untuk sarapan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi diet individu: pendapatan keluarga, teman sebaya, dan nutrisi. Keluarga dengan pendapatan terbatas tidak dapat memperoleh berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuhnya.14 Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dikatakan menyebabkan sikap yang salah/negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan.

Berdasarkan hasil observasi awal, di SMP N 24 Kota Jambi ada 7 siswa yang menyatakan tidak terbiasa dengan sarapan di pagi hari dan 3 orang lainnya menyatakan bahwa mereka terbiasa sarapan akan tetapi mereka tidak memiliki waktu untuk sarapan di pagi hari. ada 5 siswa yang menyatakan 2-3 kali mengkonsumsi buah dan sayur dalam satu minggu, 3 orang menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi buah dan sayur pada setiap harinya, dan 2 orang lainnya menyatakan tidak suka mengkonsumsi makan buah dan sayur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang telah disusun peneliti. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan jumlah populasi sebesar 685 siswa/siswi SMP N 24 Kota Jambi. Besar sampel yang diperlukan adalah sebanyak 92 siswa/siswi. Kriteria inklusi adalah siswa/i kelas VIII SMP N 24 Kota Jambi dan bersedia mengisi lembar informed consent. Waktu

pengumpulan data dilakukan selama lebih kurang satu (1) bulan. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendapatkan distribusi perilaku sarapan, perilaku konsumsi buah dan sayur, pengetahuan dan sikap terhadap sarapan, pengetahuan dan sikap terhadap buah dan sayur, dan analisis bivariat untuk melihat hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku menggunakan uji Chi Square.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, agama, pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di SMP N 24 Kota Jambi

Variable	F	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki laki	48	52
Perempuan	44	48
Agama		
Islam	63	68,5
Kristen	29	31,5
Pekerjaan ayah		
Pegawai negeri	7	7,6
TNI/ Polri	4	4,3
Karyawan swasta	6	6,5
Wiraswasta	19	20,7
Buruh	22	23,9
Pedagang keliling	4	4,3
Tidak bekerja	8	8,7
Lainnya	22	23,9
Pekerjaan ibu		
Pegawai negeri	5	5,4
Wiraswasta	11	12,0
Buruh	1	1,1
Pedagang keliling	5	5,4
Ibu Rumah Tangga	51	55,4
Lainnya	19	20,7
Total	92	100

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki (52%), beragama Islam (68,5%), pekerjaan ayah wiraswasta (23,9%) dan tidak bekerja (8,7%), dan ibu mayoritas sebagai ibu rumah tangga (55,4%)

Analisis Univariat

Gambaran distribusi perilaku sarapan pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi seperti frekuensi sarapan, tempat sarapan, orang yang menemani sarapan, dan orang yang menyiapkan

sarapan dijelaskan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan perilaku sarapan

Perilaku sarapan	F	Persentase (%)
Frekuensi sarapan		
Tidak sarapan	43	46,7
Sarapan	49	53,3
Tempat sarapan		
Rumah	46	50
Kendaraan	3	3,3
Sekolah	17	18,5
Restoran/ warung	8	8,7
Lain lain	18	19,6
Orang yang menemani sarapan		
Keluarga	18	19,6
Teman sekolah	21	22,8
Sendiri	36	39,1
Lainnya	17	18,5
Orang yang menyiapkan sarapan		
Ibu	28	30,4
Keluarga lain	10	10,9
Pembantu	2	2,2
Diri sendiri	28	30,4
Lainnya	24	26,1
Total	92	100

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Dari tabel 2 tentang perilaku sarapan diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan sarapan (53,3%), sebagian besar sarapan di rumah (50%), dan tidak ada yang menemani sarapan atau siswa sarapan seorang diri (39,1%), maka sejalan dengan itu, responden menyatakan menyatakan yang menyiapkan sarapan adalah sebagian besar diri sendiri/siswa sendiri (30,4%) dan ibu (30,4%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan perilaku buah dan sayur

Perilaku buah dan sayur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	42	45,7
Cukup	50	54,3
Total	92	100

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Tabel di atas menunjukkan mayoritas responden mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup sebesar 54,3% (50 orang).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan dan sikap terhadap sarapan

Pengetahuan sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang baik	37	40,2
Baik	55	59,8
Sikap sarapan		
Kurang baik	27	29,3
Baik	65	70,7
Total	92	100

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa persentase pengetahuan sarapan pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi dalam penelitian ini adalah responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar 40,2 % (37 orang) dan responden dengan persepsi baik yakni sebesar 59,8% (55 orang).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan dan sikap terhadap buah dan sayur

Pengetahuan buah dan sayur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang baik	27	29,3
Baik	65	70,7
Sikap buah dan sayur		
Kurang baik	44	47,8
Baik	48	52,2
Total	92	100

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Dari Tabel di atas menunjukkan bahwa persentase pengetahuan buah dan sayur pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi dalam penelitian ini adalah responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar 29,3 % (27 orang) dan responden dengan persepsi baik yakni sebesar 70,7% (65 orang).

Analisis Bivariat**Tabel 6. Hubungan pengetahuan sarapan dengan perilaku sarapan**

Pengetahuan sarapan	Perilaku sarapan				Jumlah		p-value	CI (95%)	PR
	Tidak sarapan		Sarapan		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang baik	23	62,2	14	37,8	37	100	0,027	1,214 - 2,875	6,808
Baik	20	36,4	35	63,6	55	100			
Total	43	46,7	49	53,3	92	100			

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0,027$ lebih kecil dari $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan sarapan dengan perilaku sarapan pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi.

Tabel 7. Hubungan sikap sarapan dengan perilaku sarapan

Sikap sarapan	Perilaku sarapan				Jumlah		p-value	CI (95%)	PR
	Tidak sarapan		Sarapan		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang baik	19	70,4	8	29,6	27	100	0,007	1,542- 4,057	10,677
Baik	24	36,9	41	63,1	65	100			
Total	43	46,7	49	53,3	92	100			

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0,007$ lebih kecil dari $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan sikap sarapan dengan perilaku sarapan pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi.

Tabel 8. Hubungan pengetahuan buah sayur dengan perilaku konsumsi buah sayur

Pengetahuan buah sayur	Perilaku konsumsi buah sayur				Jumlah		p-value	CI (95%)	PR
	Kurang		Cukup		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang baik	16	59,3	11	40,7	27	100	0,145	0,875- 5,443	2,18
Baik	26	40,0	39	60,0	65	100			
Total	42	45,7	50	54,3	92	100			

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0,145$ lebih besar dari $p\text{-value} > 0,05$ sehingga H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan sarapan dengan perilaku konsumsi buah sayur pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi.

Tabel 9. Hubungan sikap buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

Sikap buah dan sayur	Perilaku konsumsi buah sayur				Jumlah		p-value	CI (95%)	PR
	Kurang		Cukup		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang baik	26	59,1	18	40,9	44	100	0,023	1,236-6,754	2,889
Baik	16	33,3	32	66,7	48	100			
Total	42	45,7	50	54,3	92	100			

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0,023$ lebih kecil dari $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan sikap buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 92 orang siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi terdapat siswa dengan tidak pernah sarapan sebesar 20,7 % (19 orang) , siswa kadang kadang sarapan yakni sebesar 26,1% (24 orang) dan siswa yang sering sarapan 53,3% (49 orang). Persentase berdasarkan tempat sarapan paling banyak memilih sarapan dirumah yaitu 50,0% (46 orang), lain lain 19,6% (18 orang), yang memilih sarapan disekolah sebanyak 18,5% (17 orang), di restoran/ warung sebanyak 8,7% (8 orang) dan paling sedikit memilih sarapan dikendaraan seperti mobi/motor/kendaraan umum sebanyak 3,3% (3 orang). Berdasarkan pengambilan data sarapan Bersama siapa sarapan ,lebih banyak memilih sendiri 39,1 % (36 orang), Bersama teman sekolah 22,8% (21 orang), Bersama keluarga 19,6% (18 orang), dan yang memilih lain lain sebanyak 8,5%(17 orang). Berdasarkan data yang didapatkan dari perilaku sarapan banyak yang memilih disiapkan sarapan oleh ibu 30,4% (28 orang) dan diri sendiri sebanyak 30,4% (28 orang). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 92 orang siswa siswi SMP N 24 Kota Jambi terdapat siswa dengan mengkonsumsi buah dan sayur kurang sebesar 45,7 % (42 orang) dan responden dengan mengkonsumsi buah dan sayur cukup yakni sebesar 54,3% (50 orang). Mereka masih banyak mengatakan cukup mengkonsumsi sayur namun tidak cukup mengkonsumsi buah dikarenakan tidak tersedianya buah dirumah mereka.

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.(6) Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga.(7) Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Pengetahuan gizi khususnya tentang sayur dan buah merupakan landasan penting untuk terjadinya suatu perubahan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber terkait sayur dan buah.(8)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dara Tsuraiya Aulia et al (2020) yaitu Terdapat 22 responden dengan pengetahuan gizi kurang dengan 12 responden memiliki kebiasaan sarapan yang

kurang pula. Hasil uji chi-square didapatkan P value sebesar 0,002 ($P \text{ value} \leq 0,05$) sehingga didapatkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. Pengetahuan gizi yang baik juga mempengaruhi komposisi sarapan sehat seperti pemilihan makanan yang rendah lemak, makanan bersih, aman dan kaya serat sehingga seseorang dapat menyeimbangkan diet sehari-harinya.

Sikap terhadap kebiasaan sarapan merupakan kesiapan merespon atau kecenderungan bertingkah laku terhadap makan pagi yang di dalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan.(9) Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik yang bersumber pada nilai-nilai afektif yang berasal dari lingkungan dimana seseorang itu tumbuh. Sikap merupakan reaksi seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum bisa dilihat langsung tetapi bisa ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan suatu Tindakan aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi Tindakan atau perilaku. Hal tersebut berarti semakin baik sikap seseorang maka perilakunya juga akan semakin baik.(10)

Berdasarkan hasil penelitian munik (2018) didapatkan bahwa terdapat berbagai hal yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap. Salah satunya adalah keluarga, pada umumnya subyek memiliki sikap yang searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Dalam hal ini keluarga mempunyai peranan yang besar dalam pembentukan sikap, sebab keluargalah sebagai kelompok primer yang merupakan pengaruh paling dominan terhadap subyek. Orang tua bertanggung jawab terhadap situasi, jenis dan jumlah makanan yang disajikan pada subyek, dibutuhkan juga sikap dan perilaku yang positif terhadap kebiasaan sarapan bagi orang tua untuk menunjukkan dan memberi contoh kebiasaan sarapan pada subyek karena hal ini merupakan proses yang dapat subyek pelajari tanpa melalui proses pendidikan formal

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran perilaku sarapan terdapat siswa dengan tidak pernah sarapan sebesar 46,7 % (43 orang) dan siswa sarapan 53,3 % (49 orang), terdapat siswa dengan mengkonsumsi buah dan sayur kurang sebesar 45,7 % (42 orang) dan responden dengan mengkonsumsi buah dan sayur cukup yakni sebesar 54,3 % (50 orang). Ada hubungan pengetahuan (0,027) dan sikap remaja (0,007) dengan perilaku kebiasaan sarapan pada siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi. Tidak Ada hubungan pengetahuan (0,145) dan ada hubungan sikap remaja (0,023) dengan perilaku konsumsi makan buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi.

Disarankan kepada pihak sekolah untuk melaksanakan upaya-upaya yang dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya sarapan dan konsumsi buah dan sayur seperti mengadakan lomba poster dan cerdas cermat agar siswa memiliki pemahaman yang baik dan sikap positif terhadap sarapan dan konsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ketaren Hendra S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Murid Disekolah Dasar Negeri Pesangrahan 02 Jakarta. Sumatera Utara; 2017.

2. Raihanna M. Faktor Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi Di Sekolah Smp N 09 Batu Aji Kota Batam Ahun 2020. *Zo Kebidanan*. 2020;11(1):1–7.
3. Selaindoong Sefania J, Amisi Marsella D, Kalesaran A. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J Kesmas*. 2020;9(6):8–16.
4. Aulia Ninda R. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Ilmu Gizi Dan Kesehatan*. 2021;2(02):5–31.
5. Mulyadi S. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta; 2018.
6. Aulia Dara T, Husnah, Nauval I. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa. 2020;2.
7. Nopelita T. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Konsumsi Sayur Da Buah Pada Remaja Di SMA Methodist 2 Palembang 2018. *Politek Kesehat Palembang*. 2018;
8. Naranjo J. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di SD N Banyuanyar Iii Kota Surakarta. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2018;85(1).
9. Yusuf M. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara. *Islam Negeri Alauddin Makassar*; 2018.
10. Amelia Chika M, Fayasari A. Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Siswa SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur Dan Buah Factors Influencing Vegetables And Fruit Consumption Junior High School Student In Jakarta. 2020;4.
11. Heather M N, Et All. Fast Food Consumption And Breakfast Skipping: Predictors Ofweight Gain From Adolescence To Adulthood In A Nationallyrepresentative Sample. *J Adolesc Heal* 39. 2017;842–9.
12. Muna Nadya I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus Di SMP N 24 Semarang, Kota Semarang). 2019;80.
13. Al-Faida N. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*. 2021;17(2):81.
14. Amaliyah M, Soeyono Rd, Nurlaela L, Kritiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *J Tata Boga*. 2021;10(1):129–37.
15. Tinungki N. Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar : Studi Literatur Sebagai Evidence Based. 2021;(January):0–5.