

RINGKASAN

Sarapan sering kali ditinggalkan ataupun dilewatkan sebagai rutinitas pada pagi hari, padahal banyak manfaat sarapan yang akan didapatkan jika sarapan rutin dikonsumsi. Tidak hanya untuk orang dewasa, sarapan juga sangat penting untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Aktivitas pada pagi hari membutuhkan dorongan yang dapat memberikan mereka energi maupun kondisi psikologi yang memungkinkan untuk dapat memulai hari. Sarapan dapat membantu memulai proses berfikir, kognisi, maupun emosi. Anak-anak yang jarang sarapan atau melewatkan sarapan seringkali didapati keadaan konsentrasi yang kurang, tingkat energi yang rendah, maupun kondisi emosi yang tidak stabil.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan dengan suasana hati siswa-siswi SMP kelas 1 sampai dengan SMA kelas 3 Sekolah Ciputra Surabaya. Desain penelitian ini adalah penelitian non-experimen dengan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi penelitian ini adalah 480 siswa-siswi SMP kelas 1 sampai dengan SMA kelas 3 Sekolah Ciputra Surabaya. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan data primer yaitu dengan mengisi kuesioner yang digunakan untuk screening perilaku sarapan dan suasana hati, dan *Mood Disorder Questionnaire (MDQ)*. Data analisis dengan SPSS 16 menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian yang didapat adalah perilaku rutinitas sarapan berhubungan dengan suasana hati pada siswa-siswi SMP kelas 1 sampai dengan SMA kelas 3. Ada

beberapa indikator sarapan dan suasana hati yang diteliti yaitu rutinitas sarapan, penyebab tidak sarapan, waktu sarapan, pengetahuan terhadap waktu sarapan, perubahan suasana hati yang dirasakan, dan jenis makanan. Prevalensi rutinitas siswa yang selalu sarapan adalah (57,1%), yang tidak pernah sarapan (21,1%), sedangkan yang kadang-kadang sarapan (21,8%). Prevalensi Penyebab tidak sarapan karena takut gendut (6,7%), diet (6,7%), tidak lapar (36,7%), tidak ada waktu (21,7%), tidak ada yang menyiapkan (3,3%), malas (18,3%), dan lain-lain (6,7%). Prevalensi waktu sarapan dilakukan pada pukul 6-9 (70,7%), pukul 9-12 (5,3%), setelah pukul 12 (1,5%). Prevalensi siswa yang mengetahui waktu yang tepat untuk sarapan (78,9%) dan yang tidak tahu (21,2%). Selain itu, prevalensi perubahan suasana hati yang dirasakan siswa (48,3%) dan yang tidak merasakan (51,7%). Prevalensi jenis makanan yang dikonsumsi 86,6% mengonsumsi makanan yang sehat, 6,6% tidak sehat maupun keduanya.

Dari beberapa indikator perilaku rutinitas sarapan dan suasana hati yang diteliti, indikator yang paling berpengaruh adalah rutinitas sarapan. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan frekuensi ($p=0.012$), korelasi positif rendah dengan *contingency coefficient* 0,249.

ABSTRACT

HUBUNGAN SARAPAN DENGAN SUASANA HATI SISWA-SISWI SMP
KELAS 1 SAMPAI DENGAN SMA KELAS 3 SEKOLAH CIPUTRA
SURABAYA

Kikuchi Leyka¹⁾; Margarita. M. Maramis²⁾; Pirlina Umiastuti³⁾

¹Study Program Medical Education, Faculty of Medicine, Airlangga University, Surabaya, Indonesia

²Department of Psychiatry, Medical Faculty of Airlangga University, Surabaya, Indonesia

³Department of Public Health, Medical Faculty of Airlangga University, Surabaya, Indonesia

Background: Breakfast is often missed as a morning routine. Many has different conception about the benefits of breakfast that could be obtained when breakfast is consumed regularly. Not only for adults, breakfast can be beneficial for kids or youngster that are still in a process of developing. Instigation for a morning start-up can be obtained through breakfast consumption that can provide them with energy and psychological conditions that make it possible to start the day. Breakfast can help to regulate the process of thinking, concentration, cognition, and emotion. Children who missed breakfast are often found lacking in concentration, low energy levels, and unstable emotion.

Objective: The aim of this study is to determine breakfast consumption related with the change of mood in junior high school to senior high school students at Ciputra International School of Surabaya.

Method: This research is a non-experimental, quantitative research methods using analitic observational by cross sectional approach. The population of this study were junior high school to senior high school students at Ciputra International School of Surabaya. The amount of samples taken were 480 students. The instrument used for this research is a primary data using 2 types of questionairre which were used to record breakfast routine and mood change, and Mood Disorder Questionairre (MDQ). Datas were analyzed with SPSS 16 using chi-square.

Results: The results obtained from this research is the breakfast routine associated with the mood change of the students of Ciputra International School of Surabaya from junior high school to senior high school students. There are several breakfast routine and mood change indicators studied: breakfast routine, cause of breakfast skipping, breakfast time, knowledge of proper breakfast time consumption, mood change, types

of food consumed. Prevalence of students who regularly consumed breakfast (57,1%), never had breakfast (21,1%), rarely/sometimes consumed breakfast (21,8%). Prevalence for the cause for not having breakfast because of fear of weight (6,7%), diet (6.7%), not hungry (36.7%), no time (21.7%), no one prepares the food (3.3%).), lazy (18.3%), and others (6.7%). The prevalence of breakfast consumed at 6-9am (70.7%), 9-12am (5.3%), after 12pm (1.5%). The prevalence of students who had the knowledge of the proper time to consume breakfast (78.9%) and those who do not know (21.2%). In addition, the prevalence of mood change felt by students (48.3%) and those who did not feel anything (51.7%). The prevalence of food consumed 86.6% consumed healthy foods, 6.6% were not healthy or both.

Keyword: *students, breakfast, mood change, breakfast routine, breakfast on mood.*