

# Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Makanan Selingan (Snacking Behaviour) Pada Siswa di SMP Swasta Y = Factors Related to Snacking Behavior Among Students in Y Private Middle School

Octiana Syeira Prameswari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920550250&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Remaja memerlukan pemenuhan gizi yang baik selama masa tumbuh dan kembangnya. Remaja yang diteliti, merupakan siswa SMP yang memiliki rentang umur 12-14 tahun. Makanan selingan yang berkualitas secara porsi dan jenisnya dapat berkontribusi sebanyak 5-15% dari kebutuhan kalori harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan selingan, seperti pengaruh lingkungan pertemanan dan media sosial, pengetahuan gizi, serta sikap siswa terhadap makanan selingan. Penelitian ini mengambil populasi di SMP swasta Y yang terletak di Depok. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dilaksanakan pada bulan Januari-Mei 2024. Penelitian melibatkan 123 siswa yang dipilih dengan metode convenience sampling. Mayoritas siswa di SMP Y, diketahui memiliki pola konsumsi makanan selingan yang baik (58,5%). Berdasarkan hasil uji bivariat yang menggunakan chi-square, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pola konsumsi makanan selingan ( $p$ -value = 0,003). Diperlukan kerjasama dan edukasi lebih lanjut terkait dengan konsumsi makanan selingan yang baik secara jenis dan porsi kepada orang tua murid maupun siswa di SMP Y. Sekolah juga dapat memaksimalkan program yang terkait dengan makanan selingan agar dapat tercapai pola konsumsi makanan selingan yang baik.

.....Adolescents require good nutritional intake during their growth and development period. The adolescents studied in the research are middle school students aged 12-14 years. Good quality of snacks, in terms of portion and type, can contribute 5-15% of their daily caloric needs. This study aims to identify the factors related to snack consumption, such as the influence of peers and social media, nutritional knowledge, and adolescents' attitudes towards snacks. The study was conducted with a population from Y private middle school located in Depok. The method used is quantitative with a cross-sectional study design. The research was conducted through questionnaires and Food Frequency Questionnaires (FFQ) carried out from January to May 2024. This study involved 123 students selected using convenience sampling. It was found that students at Y private middle school have a good snacking behaviour (58,5%). Based on the bivariate test results using chi-square, it was found a significant relationship between knowledge and snacking behaviour ( $p$ -value = 0,003). Further cooperation and education are needed regarding proper snack consumption in terms of type and portion for both parents and students at Y private middle school. Schools can also optimize their nutrition policies related to snack consumption to promote healthy snacking behavior