

**PENGARUH KEBIASAAN MELEWATKAN SARAPAN DENGAN INDEKS MASSA  
TUBUH PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI TINGKAT 1 POLTEKKES  
KEMENKES MAKASSAR**

*The Effect of Skipping Breakfast on Body Mass Indeks in Grade 1 Nutrition Department  
Students at Poltekkes Kemenkes Makassar*

**Chantika Yuana FM<sup>1</sup>, Agustian Ipa<sup>2</sup>, Sirajuddin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

[chantikayuanafm@poltekkes-mks.ac.id](mailto:chantikayuanafm@poltekkes-mks.ac.id)

HP : 081245351742

**ABSTRACT**

Changes in nutritional status are often associated with changes in someone's eating patterns. Skipping breakfast is one of the most common eating patterns and is an important factor in influencing nutritional status. Adolescent students tend to have more activities, making them more likely to skip breakfast, which can affect their nutritional status change. Therefore, it is important for adolescent students to pay attention to their eating patterns in order to maintain good nutritional status. Purpose, the study is to find out the profile of breakfast skipping habits, to know Body Mass Index (BMI), and to find out the relationship between breakfast skipping habits and Body Mass Index (BMI). Sample collection was done using total sampling method, with a sample size of 68 students from the Nutrition Department at Poltekkes Kemenkes Makassar. Data collected was respondent characteristics and breakfast skipping habits obtained through interview using a questionnaire, as well as Body Mass Index (BMI) data obtained from weight (BW) and height (HT) calculation on anthropometric measurement to determine nutritional status. Data processing and analysis were performed using SPSS. Statistical tests used chi square tests. The results showed that students in DIV B program (45.6%), aged 18 years (58.8%), father's occupation was a farmer (22.1%), mother's occupation was a housewife (61.8%), father's education was high school (39.7%), mother's education was high school (32.4%), female gender (97.1%), and Bugis ethnicity (60.3%). Statistical analysis showed that there was no relationship between breakfast skipping habits and Body Mass Index of students in the first level of the Nutrition Department at Poltekkes Kemenkes Makassar ( $p=0.262$ ). The conclusion of this study is that breakfast skipping habits are not related to Body Mass Index in students of the first level of the Nutrition Department at Poltekkes Kemenkes Makassar. Suggestions for further research are to conduct 24-hour recall interviews to describe the respondent's intake, the next research is carried out for several months to be able to see changes in Body Mass Index.

**Keywords :** Body Mass Index (BMI), Breakfast habits.

**ABSTRAK**

Perubahan status gizi seringkali dapat berkaitan dengan perubahan pola makan seseorang. Kebiasaan melewatkan sarapan adalah salah satu pola makan yang sering terjadi dan menjadi faktor penting dalam mempengaruhi status gizi. Remaja mahasiswa cenderung memiliki lebih banyak aktivitas sehingga memiliki kecenderungan untuk melewatkan sarapan, hal ini bisa mempengaruhi perubahan status gizi mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja mahasiswa untuk memperhatikan pola makan mereka agar dapat mempertahankan status gizi yang baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kebiasaan melewatkan sarapan,

mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), pengaruh kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode total sampling, dengan jumlah sampel 68 mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Makassar. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, kebiasaan melewatkan sarapan yang diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, dan data Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran antropometri berupa berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk menentukan status gizi. Data kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil penelitian diketahui Prodi mahasiswa DIV B (45,6%), umur 18 tahun (58,8%), pekerjaan ayah petani (22,1%), pekerjaan ibu IRT (61,8%), pendidikan ayah tamat SMA (39,7%), pendidikan ibu tamat SMA (32,4%), jenis kelamin perempuan (97,1%), dan suku bugis (60,3%). Analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Makassar ( $p=0,262$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan melewatkan sarapan tidak berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Makassar. Saran untuk Penelitian selanjutnya agar melakukan wawancara 24 hour recall agar dapat menggambarkan asupan dari responden, Waktu dari penelitian selanjutnya dilakukan selama berbulan-bulan agar dapat lebih melihat perubahan dari Indeks Massa Tubuh.

**Kata Kunci :** Indeks Massa Tubuh (IMT), Kebiasaan sarapan.

## **PENDAHULUAN**

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan, 2004).

Remaja banyak yang tidak sarapan padahal sarapan pagi sangat penting untuk kebutuhan energi dan zat gizi harian. Sarapan terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina anak

sekolah, dengan sarapan kadar gula darah akan kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Apabila kadar gula darah normal, maka konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Kalsum dan Raden, 2016).

Sarapan memiliki kepentingan yang besar bagi semua orang, terutama remaja, saat dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Konsumsi sarapan yang tepat dapat memenuhi 20-25% kebutuhan energi dalam sehari (Noviyanti et al, 2018). Survei yang dilakukan oleh National Weight Control Registry (NWCR), remaja yang rutin sarapan memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan remaja yang

tidak sarapan secara teratur (Khan et al., 2019).

Sarapan pagi adalah saat di mana seseorang mengonsumsi makanan utama pada pagi hari, yang biasanya dilakukan antara pukul 06:00 pagi hingga pukul 10:00 pagi. Sarapan pagi memiliki peran penting untuk memenuhi kebutuhan energi anak sekolah serta menyumbang sekitar 25% dari total asupan gizi harian. Saat mencerna makanan, karbohidrat dipecah menjadi gula sederhana yakni fruktosa, galaktosa, dan glukosa. Namun, di Indonesia, banyak anak yang tidak makan sarapan pagi karena alasan seperti keterbatasan waktu, pilihan makanan yang terbatas, atau pilihan makanan yang tidak menarik dan monoton. (Noviyanti et al, 2018). Banyak anak di Indonesia tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah disebabkan berbagai faktor, seperti pilihan makanan yang tersedia yang kurang menarik atau monoton, kurangnya makanan yang cocok untuk disantap, serta keterbatasan waktu (Irdiana & Nindya, 2017).

Tidak mengonsumsi sarapan dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah, yang dapat memicu rasa lapar serta keinginan untuk makan dalam jumlah yang besar di kemudian hari. Hal ini dapat menyebabkan konsumsi makanan yang berlebihan, yang dapat meningkatkan sekresi insulin dan menghambat fungsi enzim lipase. Enzim lipase berperan dalam

memecah kelebihan lemak menjadi asam dan gliserol, namun jika kelebihan lemak terus terjadi, enzim ini tidak akan berfungsi optimal dan sulit untuk mengurangi berat badan yang berlebih. Oleh karena itu, sangat penting untuk tidak melewatkan sarapan dan memastikan asupan makanan yang seimbang untuk mencegah peningkatan berat badan yang tidak diinginkan (Khalifa et al., 2019).

Mendorong kebiasaan sarapan secara teratur di seluruh populasi dapat membantu mengurangi risiko kelebihan berat badan dan merupakan rekomendasi yang berguna untuk pencegahan primer. Dengan memperhatikan pentingnya sarapan dalam kesehatan dan manajemen berat badan, upaya harus dilakukan untuk mempromosikan kebiasaan sarapan yang teratur dan sehat pada masyarakat secara umum. Hal ini akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya sarapan dan berkontribusi pada pengurangan risiko kelebihan berat badan di kalangan populasi. (Ma et al., 2020). Memakan makan malam dalam 2 jam sebelum tidur dan ngemil sebelum tidur dapat mengakibatkan terlewatnya sarapan yang lebih penting. Selain itu, kebiasaan tersebut juga terkait dengan risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan, bahkan jika seseorang tidak melewatkan sarapan. (Okada et al, 2019).

Sekitar 48,48%, memilih sumber karbohidrat sebagai makanan utama untuk sarapan. Selain itu, 19% responden memilih lauk nabati dan 7,07% memilih campuran makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, dan jajanan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karbohidrat masih menjadi pilihan utama untuk sarapan, diikuti oleh lauk nabati. Namun, hanya sedikit responden yang memilih sayuran sebagai makanan sarapan. (Rahma, 2019).

Pedoman Umum Gizi Seimbang menempatkan sarapan sebagai salah satu pesan penting, yaitu pesan ke delapan. Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan setelah bangun tidur pagi hingga sekitar jam 9 pagi. Kegiatan ini penting untuk memenuhi sekitar 15-30% dari kebutuhan gizi harian seseorang. Oleh karena itu, penting untuk tidak melewatkan sarapan dan memilih makanan yang seimbang agar tubuh dapat berfungsi dengan baik sepanjang hari. (Hardinsyah, 2012).

Sarapan sangat penting bagi manusia karena makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas pada jam pertama setelah bangun tidur. Selain itu, sarapan juga membantu mengganti energi yang telah digunakan tubuh pada malam hari untuk memperbaiki serta memperbarui sel-sel tubuh yang rusak. Dengan demikian, sarapan dapat membantu memulai hari

dengan penuh energi dan memastikan tubuh memiliki sumber daya yang cukup untuk melakukan tugas dan aktivitas sepanjang hari. (Porter, 2019). Seseorang yang teratur sarapan memiliki kebiasaan makan yang lebih seimbang, dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan, dan mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan diabetes dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak sarapan. (Gibney et al., 2018).

Sebagian besar orang di Indonesia belum terbiasa untuk sarapan, terutama pada kelompok usia anak, remaja, dan dewasa. Tingkat ketidakbiasaan sarapan pada anak dan remaja bervariasi antara 16,9% hingga 59%, sedangkan pada orang dewasa mencapai 31,2%. (Hardinsyah, 2013). Penelitian Arraniri pada tahun 2017 menunjukkan bahwa hanya 45% mahasiswa yang terbiasa sarapan secara teratur, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang rutin sarapan sangat kecil, yakni hanya sekitar 4,1%. (Kurniyanti, Christianto dan Ismawati, 2019). Pandangan umumnya menyatakan bahwa kelompok usia awal dewasa cenderung lebih sering melewatkan waktu makan dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Hal ini sesuai dengan fakta bahwa hanya sedikit mahasiswa yang rutin sarapan, yakni hanya sekitar 4,1%,

sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa penelitian. (Australian Bureau of Statistics, 2014).

Kelompok usia dewasa awal seperti mahasiswa memiliki risiko tinggi untuk melakukan perilaku makan yang tidak sehat, seperti tidak cukup mengonsumsi buah dan sayuran, sering mengonsumsi makanan ringan yang kaya energi, dan kesulitan untuk menjaga pola makan yang teratur (Australian Bureau of Statistics, 2014), Mengonsumsi makanan ringan yang kaya energi (Piernas dan Popkin, 2010), dan kesulitan untuk menjaga pola makan yang teratur (Pendergast et al., 2016). Kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh jadwal perkuliahan mereka serta ketersediaan makanan di dalam dan di luar kampus (Sutoyo, 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Danquah pada tahun 2010 melaporkan bahwa banyak mahasiswa dengan jurusan sains dan teknologi yang melewati sarapan dibandingkan dengan mahasiswa dengan jurusan humaniora (Danquah et al., 2010).

Menurut sebuah penelitian yang melibatkan 286.804 anak-anak dan remaja dari 33 negara, prevalensi melewati sarapan berkisar antara 10-30%, terutama pada remaja perempuan yang mengalami tren peningkatan. Melewatkan sarapan dikaitkan dengan peningkatan risiko profil lipid yang buruk, tekanan darah tinggi, resistensi insulin, dan sindrom metabolik,

sesuai dengan laporan penelitian Monzani et al. pada tahun 2018 (Monzani et al., 2018). Sejumlah 16,9% hingga 50% dari anak usia sekolah di Indonesia cenderung melewati sarapan (RISKESDAS, 2013).

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal untuk seseorang adalah antara 18,5 hingga 24,9. Jika seseorang memiliki IMT kurang dari 18,5, maka dia dianggap kurus, sedangkan jika IMT-nya 25 atau lebih, maka dia dianggap mengalami obesitas. Obesitas terbagi menjadi tiga derajat, yaitu derajat 1 (IMT 25-29,9), derajat 2 (IMT 30-39,9), dan derajat 3 atau obesitas yang sangat parah (IMT 40 atau lebih) (Tandra, 2018).

IMT atau BMI adalah cara mudah untuk menilai status gizi pada remaja dan dapat membantu mengidentifikasi risiko kelebihan berat badan. Menjaga berat badan yang normal memiliki banyak manfaat, seperti penampilan yang baik, kecakapan, dan risiko penyakit yang lebih rendah. Oleh karena itu, remaja perlu memperhatikan status gizi mereka dan mempraktikkan pola makan dan gaya hidup yang sehat untuk menghindari risiko penyakit di masa depan. (Ozdemir et al, 2016).

Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di atas 18 tahun di seluruh negeri mencapai 95%, dengan mayoritas memiliki berat badan normal atau

mengalami obesitas. Di Sulawesi Selatan, prevalensi status gizi serupa dengan mayoritas memiliki berat badan normal atau mengalami obesitas. Oleh karena itu, menilai status gizi selama masa remaja sangat penting.

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia antara 10-18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia antara 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan Sensus Penduduk 2010, jumlah penduduk Indonesia dalam kelompok usia 10-19 tahun mencapai 43,5 juta atau sekitar 18% dari total penduduk Indonesia. Di seluruh dunia, diperkirakan ada sekitar 1,2 miliar penduduk remaja yang setara dengan sekitar 18% dari total jumlah penduduk dunia. (WHO, 2014).

Belum ada data tentang sarapan pagi pada mahasiswa tingkat 1 Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Makassar. Berdasarkan dari latar belakang diatas, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait pengaruh kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain, Tempat, dan Waktu**

Penelitian ini menggunakan *metode cross sectional*. Fokus penelitian adalah melakukan pengukuran antropometri kepada peserta penelitian. Penelitian dilakukan di kampus Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar pada periode Januari - Februari 2023.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

data dasar sampel diperoleh menggunakan kuesioner dan *form ceklist* online melalui *Google Form*. Indeks Massa Tubuh diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Analisis data untuk menguji pengaruh kebiasaan melewatkan makanan sarapan mahasiswa yakni menggunakan uji chi square. Analisis data untuk pengaruh kebiasaan melewatkan makanan sarapan yaitu dengan analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik setiap variabel dan analisis bivariat untuk melihat pengaruh kebiasaan melewatkan sarapan.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan prodi terbanyak ialah DIV B berjumlah 31 orang (45,6%).

Tabel 2 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan umur terbanyak ialah 18 tahun berjumlah 40 orang (58,8%).

Tabel 5 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan berjumlah 66 orang (97,1%).

Tabel 6 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan suku terbanyak ialah Bugis berjumlah 41 orang (60,3%).

Tabel 7 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan pekerjaan ayah terbanyak ialah petani pemilik berjumlah 15 orang (22,1%).

Tabel 8 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan pendidikan Ibu terbanyak ialah Tamat SMA berjumlah 32 orang (47,1%).

Tabel 9 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan pendidikan ayah terbanyak ialah Tamat SMA berjumlah 27 orang (39,7%).

Tabel 10 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan pendidikan Ibu terbanyak ialah Tamat SMA berjumlah 32 orang (47,1%).

Tabel 11 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan kebiasaan melewatkan

sarapan sebanyak 39 orang (57,4%). sedangkan distribusi subyek berdasarkan kebiasaan tidak melewatkan sarapan sebanyak 29 orang (42,6%).

Tabel 12 menggambarkan bagaimana subjek terdistribusi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) awal dan akhir. Kategori IMT terbanyak adalah normal dengan jumlah 48 orang (70,6%) pada awal penelitian. Sementara itu, pada akhir penelitian, kategori IMT terbanyak juga masih normal dengan jumlah 44 orang (64,7%).

Tabel 13 menunjukkan pengaruh antara kebiasaan melewatkan sarapan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) jumlah sampel 68 orang dengan kebiasaan melewatkan sarapan dengan kategori kurus sebanyak 12 orang (30,8%), normal 23 orang (59,0%) dan gemuk 4 orang (10,3%). Sedangkan nilai rata-rata sampel tidak melewatkan sarapan dengan kategori kurus sebanyak 4 orang (13,8%), normal 21 orang (72,4%), dan gemuk 4 orang (13,8%). berdasarkan uji statistik menggunakan uji chi square P value = >0.05 bahwa tidak terdapat pengaruh antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

## PEMBAHASAN

Hasil studi ini telah diketahui bahwa gambaran kebiasaan melewatkan sarapan adalah sebanyak 39 orang (57,4%) dan tidak melewatkan sarapan adalah sebanyak 29 orang (42,6%). Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pengukuran awal dengan kategori normal sebanyak 48 orang (70,6%), kurus 12 orang (17,6%) dan gemuk 8 orang (11,8%). Pada pengukuran akhir dengan kategori normal sebanyak 44 orang (64,7%), kurus 16 orang (23,5%) dan gemuk 8 orang (11,8%). Pengaruh kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh tidak signifikan atau tidak ada pengaruh ditandai dengan hasil nilai ( $P=0,262$ ).

Sebuah penelitian serupa dilakukan pada 97 remaja putri di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Hasil analisis statistik menggunakan Uji Korelasi Spearman menunjukkan bahwa  $p=0,848$  dan  $r=0,020$ , yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. (Indahsari, CitraNur, 2015).

Dalam penelitian ini, analisis Spearman digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53,8% dari responden memiliki status gizi yang normal

yang diukur menggunakan IMT. Selain itu, mayoritas responden (55,3%) tidak pernah melewatkan sarapan. Namun, hasil uji Spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan status gizi ( $p= 0,524$ ). Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa lebih dari 50% responden memiliki kebiasaan yang baik dalam tidak melewatkan sarapan dan juga memiliki status gizi yang normal. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji dan mempromosikan gizi seimbang dalam makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak melalui sarapan. (Sandy, FitriaMarina, 2017).

Penelitian ini juga menggunakan analisis data dengan menggunakan uji chi-square dan uji t dengan nilai  $p=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan sekitar 50,5% dari mereka memiliki asupan kalori yang berlebihan. Meskipun sekitar 43 orang (41%) tidak terbiasa sarapan pagi, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan status gizi dan asupan kalori responden. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan status gizi dan asupan kalori pada mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Andalas (Anisa, Dwi Felly Ramda, 2016).

Dalam analisis statistik menggunakan uji chi-square, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan dan risiko kejadian overweight dan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan nilai signifikan sebesar 0,004 yang lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan pagi dapat meningkatkan risiko kejadian overweight dan obesitas pada populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Namun, perlu diingat bahwa hasil ini tidak dapat langsung diterapkan pada populasi lainnya. (Umardi, 2009).

Data antropometri dan kuesioner menunjukkan bahwa dari total sampel 190 pelajar yang terdiri dari 59 laki-laki dan 131 perempuan, sebanyak 23 pelajar mengalami obesitas dengan rincian 14 perempuan dan 9 laki-laki. Dalam penelitian ini, ditemukan korelasi yang signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan dan Tingkat Kecukupan Energi (TKE) dengan status gizi, dengan nilai  $p$  yang lebih kecil dari alpha ( $\alpha$ ) 0,05. Artinya, kebiasaan melewatkan sarapan dan TKE berpengaruh terhadap status gizi pelajar. (Susanti, 2019).

Secara umum hasil penelitian ini adalah Hasil studi menunjukkan bahwa dari 68 orang yang diamati, 39 orang (57,4%) melewatkan sarapan dan 29 orang (42,6%) tidak melewatkan sarapan. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pengukuran awal memperlihatkan bahwa 48 orang (70,6%) memiliki IMT normal, 12 orang (17,6%) kurus, dan 8 orang (11,8%) gemuk. Pada pengukuran akhir, 44 orang (64,7%) masih memiliki IMT normal, 16 orang (23,5%) menjadi kurus, dan 8 orang (11,8%) tetap gemuk. Hasil studi menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap IMT, ditandai dengan nilai  $P=0,262$ .

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah responden yang kurang sesuai dengan target awal yang direncanakan karena adanya berbagai kendala dalam merekrut dan mempertahankan partisipan hingga akhir intervensi. Selain itu, jadwal pengukuran juga terbatas karena perbedaan jadwal kuliah dari responden yang berbeda-beda.

## **KESIMPULAN**

1. Pada umumnya Mahasiswa Jurusan Gizi tingkat 1 melewatkan sarapan (57,4%) dan tidak melewatkan sarapan (42,6%).
2. Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori terbanyak adalah normal (64,7%).

3. Tidak ada pengaruh antara kebiasaan melewati sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

## **SARAN**

Penelitian selanjutnya agar melakukan wawancara 24 hour recall agar dapat menggambarkan asupan dari responden, Waktu dari penelitian selanjutnya dilakukan selama berbulan-bulan agar dapat lebih melihat perubahan dari Indeks Massa Tubuh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Khomsan. (2004). Pangan dan Gizi untuk kesehatan. Jakarta, DKI Jakarta: PT . Raja Grafindo Persada.
- Kalsum, U., dan Raden, H. 2016. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*. 18(1) : 09-19.
- Noviyanti, R. D., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (2018). The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Students. 272–277.
- Khan, S., Abbas, A., Ali, I., Arshad, R., Khan Tareen, M. B., & Shah, M. I. (2019). Prevalence of overweight and obesity and lifestyle assessment among school-going children of Multan, Pakistan. *Isra Medical Journal*, 11(4), 230–233.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227.
- Khalifa, D. N., Asna, A. F., & Sari, A. E. (2019). Breakfast habits , physical activities , and overweight in elementary school children. 9–15.
- Okada, C., Imano, H., Muraki, I., Yamada, K., & Iso, H. (2019). The Association of Having a Late Dinner or Bedtime Snack and Skipping Breakfast with Overweight in Japanese Women. *Journal of Obesity*, 2019.
- Rahma, A. S. (2019). Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar Tahun 2017. 3(2).
- Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. 2011. Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1): 28-35.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;
- Ozdemir, Aysel., Kocuglu, Gulag., Hicran, Yildiz., Akansel, Neriman. (2016). Association of Body Mass Index With Eating Attitudes, Self Concept and Social Comparison in Hight School Student
- Wiarto, G. 2013. Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta : Gosyen Publising.
- Hardiansyah. 2014. Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. Materi Simposium Nasional Sarapan Sehat.

- Moehji, S. 2009. Ilmu Gizi 1 Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Bhratara Niaga Media.
- Khomsan, A. 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Gemily, S.C., Ronny, A., dan Suyatno. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 3 (3).
- Fitriana, N. 2011. Kebiasaan Sarapan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Mayor Ilmu Gizi dan Mayor Konsevasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata IPB. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Hermiana, Ari, N., dan Rina, A. 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di SMP. PGM. 32(2).
- Ristiana, S.M. 2009. Hubungan Pengetahuan Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No.101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Gemily, S.C., Ronny, A., dan Suyatno. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 3 (3).
- Sajjad, A., Anwer, M.O., Anwer, S., Zaidi, S.A.A., dan Hasan, A. 2014. Missing Breakfast, Sleep and Exercise : Are You Skipping Out Years of Life. Journal of Nutrition and Health Sciences. 1. Issue 3.
- Moore, J Barbara 2009 Assesment of Children How To Use Repeated Measures of Body Mass Index (BMI) To Assess and Prevnt Obesity In Children
- Supariasa, I. 2014. Penilaian Status Gizi. Edisi kedua. Jakarta : EGC.
- Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha
- Istiany & Ruslianti, 2013
- Indahsari, CitraNur (2015) Hubungan Antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri (Usia 19- 21 Tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya.
- Sandy, FitriaMarina (2017) Hubungan Melewatkan Sarapan (Skipping Breakfast) Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya.
- Fanisa, Dwi Felly Ramda (2016) Hubungan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- UNS-Fak. Kedokteran Jur. Ilmu Kedokteran -G0016054-2019

Tabel 1  
Distribusi Sampel Berdasarkan Prodi

<b>Prodi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
DIII	17	25,0
DIV A	20	29,4
DIV B	31	45,6
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data primer 2023

Tabel 2  
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

<b>Umur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
17 tahun	3	4,4
18 tahun	40	58,8
19 tahun	21	30,9
20 tahun	3	4,4
21 tahun	1	1,5
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data primer 2023

Tabel 3  
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Perempuan	66	97,1
Laki-Laki	2	2,9
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 4  
Distribusi Sampel Berdasarkan Suku

<b>Suku</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bugis	41	60,3
Makassar	11	16,2
Toraja	6	8,8
Jawa	3	4,4
Tidak tahu	7	10,3
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 5  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

<b>Pekerjaan Ayah</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
PNS/TNI/POLRI	11	16,2
Karyawan Swasta	13	19,1
Pedagang	4	5,9
Pengusaha	4	5,9
Petani Pemilik	15	22,1
Buruh	5	7,4
Pensiunan	4	5,9
Nelayan	1	1,5
Tidak Bekerja	8	11,8
Lain-lain	3	4,4
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 6  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu

<b>Pekerjaan Ibu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
PNS/TNI/POLRI	16	23,5
Pedagang	2	2,9
Honorar/Magang	2	2,9
IRT	42	61,8
Tidak Bekerja	4	5,9
Lain-lain	2	2,9
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 7  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ayah

<b>Pendidikan Ayah</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tamat SD	6	8,8
Tamat SMP	9	13,2
Tidak Tamat SMA	3	4,4
Tamat SMA	27	39,7
Perguruan Tinggi	21	30,9
Tidak Tahu	1	1,5
Tidak Menjawab	1	1,5
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 8  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ibu

<b>Pendidikan Ibu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Pendidikan Ibu		
Tamat SD	3	4,4
Tidak Tamat SMP	2	2,9
Tamat SMP	6	8,8
Tidak Tamat SMA	2	47,1
Tamat SMA	32	32,4
Perguruan Tinggi	22	1,5
Tidak Menjawab	1	1,5
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 9  
Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Melewatkan Sarapan

<b>Kebiasaan Sarapan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Melewatkan	39	57,4
Tidak Melewatkan	29	42,6
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 10  
Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>			
	<b>Awal</b>		<b>Akhir</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurus	12	17,6	16	23,5
Normal	48	70,6	44	64,7
Gemuk	8	11,8	8	11,8
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Data Primer 2023

Tabel 11

Distribusi Sampel Berdasarkan kebiasaan sarapan dengan IMT

IMT/ Kebiasaan sarapan	IMT						P value
	Kurus		Normal		Gemuk		
	n	%	n	%	n	%	
Melewatkan	12	30,8	23	59,0	4	10,3	0,262
Tidak Melewatkan	4	13,8	21	72,4	4	13,8	

Data Primer 2023