

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA

Ainun Najla<sup>1</sup>, Erike Septa Prautami<sup>2</sup>, Rini Mutahar<sup>3</sup>, Faradina Aghadiati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Correspondensi author email: erikeseptaprautami@fkm.unsri.ac.id

### **Abstract**

*Breakfast is essential for supporting energy for thinking, working, and performing physical activities optimally, especially for university students. This study aims to analyze the relationship between the level of nutritional knowledge and attitudes with breakfast habits among students at the Faculty of Public Health Srinwijaya University. This research applied a cross-sectional study design with 161 respondents. Data were collected using a questionnaires and analyzed using the chi-square test. The result of this study showed that 59% of students had a good level of nutritional knowledge, 32.9% moderate, and 8.1% low. Furthermore, 90.7% of students had a positive attitude, while 9.3% negative. Regarding breakfast habits, 49.1% of students had good habits and 50.9% had poor habits. Statistical analysis indicated a significant relationship between nutritional knowledge ( $p=0.027$ ; PR = 3.558; 95% CI = 0.981–12.898) and attitude ( $p=0.018$ ; PR = 1.669; 95% CI = 1.231–2.262) with breakfast habits among students at the Faculty of Public Health Srinwijaya University. A higher level of nutritional knowledge and more positive attitudes toward breakfast are associated with better breakfast habits among students. It is recommended that students pay more attention to their breakfast habits and continue to increase their knowledge about healthy breakfasts.*

**Keywords:** attitude, breakfast habits, nutritional knowledge, students

### **Abstrak**

Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi sebagian kebutuhan energi pada tubuh yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal terutama bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan jumlah responden 161 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menemukan sebanyak 59% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi baik, 32,9% cukup, 8,1% rendah, sebanyak 90,7% mahasiswa memiliki sikap positif dan 9,3% negatif, sebanyak 49,1% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan baik dan 50,9% kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ( $p=0,027$ ; PR = 3,558; 95% CI=0,981-12,898) dan sikap ( $p=0,018$ ; PR = 1,669; 95% CI=1,231-2,262) dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi dan semakin positif sikap mahasiswa terhadap sarapan, maka semakin baik pula kebiasaan sarapan yang dimiliki. Disarankan agar mahasiswa lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan terus menambah pengetahuan mengenai sarapan sehat. Selain itu, fakultas dapat menjalin kerja sama dengan pengelola kantin untuk menyediakan makanan sarapan yang sehat.

**Kata Kunci :** Kebiasaan Sarapan, Mahasiswa, Pengetahuan Gizi, Sikap

## PENDAHULUAN

Negara yang maju ditandai dengan tingginya tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja pada masyarakatnya. Beberapa faktor tersebut dipengaruhi kondisi gizi. Perilaku yang perlu dilakukan dalam mewujudkan gizi seimbang adalah dengan memperhatikan pola makan termasuk sarapan. Jumlah dan mutu makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh berperan dalam menentukan tingkat asupan gizi yang pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap kesehatan individu maupun masyarakat. Sarapan didefinisikan sebagai aktivitas makan dan minum setelah bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi sepanjang hari sekitar 15% hingga 30% yang dapat digunakan untuk fungsi kognitif, produktivitas kerja, dan berkegiatan fisik dengan optimal (Kemenkes RI, 2014). Sarapan dianggap salah satu waktu makan utama yang paling penting dikarenakan sarapan merupakan makan pertama yang membantu tubuh memulai metabolisme dan mencukupi kebutuhan energi seseorang (Fayet-Moore et al., 2016). Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung beberapa zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat (Lubis, 2023). Tubuh dengan asupan zat gizi yang memadai dan dimanfaatkan secara efisien akan mendapatkan status gizi normal sehingga meningkatkan pertumbuhan tubuh, perkembangan fungsi kognitif, dan kondisi kesehatan (Almatsier, 2011).

Survei yang dilakukan oleh Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional Amerika Serikat tahun 2015 hingga 2018, menemukan bahwa 72,9% remaja berusia 12-19 tahun mengonsumsi sarapan (Terry et al., 2020). Centers for Disease Control (CDC) menyebutkan bahwa terdapat 27,4% siswa remaja mengonsumsi sarapan setiap hari dalam seminggu, 51,8% mengonsumsi sarapan 3 kali atau kurang dalam seminggu, dan 17,9% siswa melewatkan sarapan setiap hari (Sliwa et al., 2024). Tingkat kebiasaan sarapan di kalangan masyarakat Indonesia berada pada level yang relatif rendah dibandingkan dengan sejumlah negara lain. Global School Health Survey (GSHS), mengemukakan sebanyak 44,60% remaja di Indonesia jarang melakukan sarapan. Kebiasaan tidak sarapan pada remaja secara berulang yang tidak diperbaiki dapat berlanjut hingga dewasa (Tok et al., 2018). Persentase orang dewasa yang tidak melakukan sarapan 10,5% berasal dari daerah pedesaan dan 20,9% dari daerah perkotaan (Arifa et al., 2024).

Sarapan adalah waktu makan yang paling sering terlewatkan oleh mahasiswa (Maretha et al., 2020). Rentang usia mahasiswa umumnya berkisar antara 18 sampai 24 tahun (Santrock, 2008). Mahasiswa tergolong kelompok usia remaja akhir yang dapat membentuk kebiasaan makan dan memilih gaya hidup mereka sendiri yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan masa depan (Hirda et al., 2023). Penelitian Ozdogan et al (2010) menunjukkan jumlah mahasiswa yang terbiasa sarapan dengan teratur hanya 44,1%. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan sebagian mahasiswa tidak merasa lapar, bangun terlambat, tidak sempat untuk sarapan, dan sarapan yang tidak tersedia. Menurut Likus et al., (2013), mahasiswa kesehatan cenderung memiliki pengetahuan dan tingkat kesadaran terhadap masalah kesehatan yang lebih tinggi daripada mahasiswa non-kesehatan. Namun, masih banyak mahasiswa kesehatan yang berperilaku tidak sehat seperti tidak membiasakan sarapan, sedikit berolahraga, dan konsumsi makanan tidak sehat. Penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan sebanyak 79,4% mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa gizi memiliki frekuensi sarapan tidak teratur (Puspitasari & Rahmani, 2018). Kebiasaan

melewatkan waktu makan sarapan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan pemasukan zat gizi berkurang dan tidak seimbang (Hartini et al., 2024). Ketidakseimbangan zat gizi baik kekurangan ataupun kelebihan dapat menyebabkan turunya kualitas sumber daya manusia (SDM) (Nurbaeti, 2019). Menurut penelitian Ginting (2015), individu yang memiliki kebiasaan tidak sarapan cenderung mengalami obesitas/kegemukan. Hal tersebut dikarenakan sarapan dapat membuat tubuh terhindar dari rasa lapar dan akan makan dengan cukup pada waktu makan siang.

Kebiasaan makan termasuk sarapan ditentukan oleh sejumlah faktor, seperti pengetahuan gizi dan sikap (Jauziyah et al., 2021). Pengetahuan tentang kesehatan didefinisikan sebagai pengetahuan yang dimiliki individu mengenai sehat dan sakit atau kesehatan termasuk gizi (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan gizi berperan membentuk sikap dan perilaku dalam menentukan makanan untuk pemenuhan kebutuhan setiap hari. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang luas dapat menentukan makanan untuk dikonsumsi berdasarkan mutu, keberagaman jenis, dan penyajian yang sesuai prinsip gizi seimbang (Margiyanti, 2021). Pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait asupan gizi (Suhaimi, 2019). Sikap sendiri dapat diartikan sebagai kesiapan individu yang terlihat melalui perasaan, pemikiran, dan perilaku untuk merespons objek atau situasi dengan cara tertentu. Setelah individu diberi stimulus atau objek, tahapan selanjutnya adalah proses penilaian dan pembentukan sikap terhadap stimulus atau objek tersebut (Irwan, 2017). Sikap positif yang terbentuk terhadap sarapan akan membentuk kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dengan teratur dan bergizi berkontribusi dalam mencukupi kebutuhan nutrisi harian serta mempertahankan status gizi individu (Amalia & Adriani, 2019).

Universitas Sriwijaya merupakan institusi perguruan tinggi negeri yang berlokasi di Provinsi Sumatera Selatan dan memiliki sepuluh fakultas, salah satunya yakni Fakultas Kesehatan Masyarakat yang merupakan fakultas dengan fokus ilmu pada bidang kesehatan. Mahasiswa pada fakultas ini pastinya telah mendapat materi tentang pengetahuan gizi dan kesehatan. Peneliti menghitung jumlah sampel survei awal dengan estimasi proporsi berdasarkan penelitian terdahulu oleh Purnawinadi & Lotulung (2020) yang menyebutkan bahwa 39% mahasiswa jarang melakukan sarapan yang berdampak pada konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 92 mahasiswa. Survei awal telah dilakukan peneliti pada 13 Januari 2025 secara online melalui google form yang diikuti oleh 92 mahasiswa dari empat angkatan (2021, 2022, 2023, 2024) dan tiga program studi (ilmu kesehatan masyarakat, kesehatan lingkungan, dan gizi). Terdapat 48 (52,2%) mahasiswa jarang melakukan sarapan. Alasan yang paling sering muncul ketika mahasiswa tidak sarapan dengan teratur diantaranya karena keterbatasan waktu, tidak merasa lapar, dan bangun terlambat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat survei analitik dengan desain penelitian cross sectional. Dalam penelitian ini akan mencari hubungan variabel independen (pengetahuan gizi dan sikap) dengan variabel dependen (kebiasaan sarapan).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang mewakili seluruh populasi serta memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 161 orang responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Pada populasi penelitian ini dapat dibagi menjadi empat tingkatan berdasarkan angkatan dengan jumlah sampel keseluruhan yang diambil adalah 161 mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia</b>		
18 tahun	34	21,1
19 tahun	38	23,6
20 tahun	42	26,1
21 tahun	29	18
22 tahun	16	9,9
23 tahun	2	1,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	3,7
Perempuan	155	96,3
<b>Program Studi</b>		
Kesehatan Masyarakat	86	53,4
Kesehatan Lingkungan	36	22,4
Gizi	39	24,2
<b>Angkatan</b>		
2021	38	23,6
2022	40	24,8
2023	41	25,5
2024	42	26,1
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Kost	100	62,1
Tidak Kost	61	37,9
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
PNS	38	23,6
Karyawan Swasta	19	11,8
Wiraswasta	43	26,7
POLRI/TNI	3	1,9
Petani	22	13,7
Buruh	15	9,3
Lain-lain	21	13

<b>Uang Saku (bulanan)</b>		
< 500.000	19	11,8
500.000 – 1.000.000	73	45,3
1.000.000 – 2.000.000	60	37,3
> 2.000.000	9	5,6

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas, responden paling banyak berusia 20 tahun dengan jumlah sebanyak 42 responden (26,1%). Program studi yang paling banyak menjadi responden yaitu program studi kesehatan masyarakat dengan jumlah sebanyak 86 responden (53,4%). Responden paling banyak merupakan angkatan tahun 2024 dengan jumlah sebanyak 42 responden (26,1%). Mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan dengan jumlah sebanyak 155 responden (96,3%). Responden sebagian besar memiliki status tempat tinggal kost dengan jumlah sebanyak 100 responden (62,1%). Mayoritas pekerjaan orang tua responden bekerja sebagai wiraswasta dengan jumlah sebanyak 43 responden (26,7%). Responden kebanyakan mendapat uang saku Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000/bulan dengan jumlah sebanyak 73 responden (45,3%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Tingkat Pengetahuan</b>		
<b>Gizi</b>		
Baik	95	59
Cukup	53	32,9
Rendah	13	8,1
<b>Sikap</b>		
Positif	146	90,7
Negatif	15	9,3
<b>Kebiasaan Sarapan</b>		
Baik	79	49,1
Kurang Baik	82	50,9

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh informasi sebanyak 59% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi baik, 32,9% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi cukup, dan 8,1% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi rendah. Sebanyak 90,7% mahasiswa dengan sikap positif dan 9,3% mahasiswa dengan sikap negatif. Sebanyak 49,1% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan baik dan 50,9% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan kurang baik.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Alasan Melewatkan Sarapan**

Alasan Melewatkan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Merasa Lapar	22	26,8
Tidak Memiliki Waktu	37	45,1
Tidak Tersedia Sarapan	17	20,8
Tidak Terbiasa Sarapan	6	7,3
Total	82	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 3 diperoleh informasi sebanyak 26,8% mahasiswa melewati sarapan dikarenakan tidak merasa lapar, 45,1% mahasiswa melewati sarapan dikarenakan tidak memiliki waktu, 20,8% mahasiswa melewati sarapan dikarenakan tidak tersedia sarapan dan 7,3% mahasiswa melewati sarapan dikarenakan tidak terbiasa sarapan.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan**

Tingkat Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Sarapan		Jumlah	<i>p-value</i>	PR (95% CI)		
	Kurang Baik	Baik					
	n	%	n	%	N	%	
Rendah	11	84,6	2	15,4	13	100	3,558 (0,981 – 12,898)
Cukup	28	52,8	25	47,2	53	100	0,027 1,160 (0,827 – 1,628)
Baik	43	45,3	52	54,7	95	100	1
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>49,1</b>	<b>82</b>	<b>50,9</b>	<b>161</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel diperoleh informasi hasil uji *chi square* menunjukkan ( $p$ -value= 0,027). Dapat diambil kesimpulan ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa. Diperoleh nilai PR untuk kategori rendah dengan kategori baik sebagai pembandingan sebesar 3,558 dengan 95% CI (0,981-12,898) yang berarti mahasiswa dengan pengetahuan gizi rendah berpotensi memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik 3,5 kali dibandingkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik. Kemudian diperoleh nilai PR untuk kategori cukup dengan kategori baik sebagai pembandingan sebesar 1,160 dengan 95% CI (0,827-1,160) yang berarti mahasiswa dengan pengetahuan gizi cukup berpotensi memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik 1,1 kali dibandingkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, maka semakin baik pula kebiasaan sarapan yang dimiliki mahasiswa.

**Tabel 5 Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan**

Sikap	Kebiasaan Sarapan		Jumlah	<i>p-value</i>	PR (95% CI)		
	Kurang	Baik					
	n	%	n	%	N	%	
Negatif	12	80	3	20	15	100	1,669
Positif	70	47,9	76	52,1	146	100	0,018 (1,231 – 2,262)
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>50,9</b>	<b>79</b>	<b>49,1</b>	<b>161</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel diperoleh informasi hasil uji *chi-square* menunjukkan ( $p$ -value=0,018). Dapat diambil kesimpulan ada hubungan signifikan antara sikap dengan kebiasaan sarapan mahasiswa. Didapatkan nilai PR sebesar 1,669 dengan 95% CI (1,231 – 2,262) yang berarti mahasiswa dengan sikap negatif terhadap sarapan berpotensi memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik 1,6 kali dibandingkan mahasiswa dengan sikap positif terhadap sarapan. Semakin positif sikap terhadap sarapan, maka semakin baik pula kebiasaan sarapan yang dimiliki mahasiswa.

### Analisis/Diskusi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aulia *et al* (2021), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa. Pengetahuan berperan sebagai komponen dalam membentuk perilaku individu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan gizi merupakan faktor utama dalam mempengaruhi kebiasaan individu mengonsumsi sarapan (Sofanita *et al.*, 2015). Berdasarkan penelitian Ramadhanihari & Sulandjari (2016) individu dengan pengetahuan yang baik cenderung mempunyai kebiasaan sarapan teratur, sementara individu dengan pengetahuan cukup hingga rendah cenderung lebih sering melewatkan waktu sarapan. Pengetahuan gizi yang memadai turut berkontribusi dalam menentukan susunan menu sarapan sehat, meliputi makanan rendah lemak, higienis, tidak berbahaya, serta tinggi serat sehingga individu lebih mampu menjaga keseimbangan pola makan hariannya (Dhanti *et al.*, 2022). Kondisi ini sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa pengetahuan gizi individu memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan. Ketidaktepatan pemilihan makanan yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang gizi dapat berujung pada munculnya berbagai permasalahan gizi (Sediaoetama, 2000). Individu dengan kebiasaan tidak sarapan cenderung mengonsumsi kudapan dan makanan yang mengandung kalori cukup besar sehingga mengakibatkan kenaikan konsentrasi lemak tubuh (Croezen *et al.*, 2009). Melewatkan waktu makan sarapan dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan pemasukan nutrisi rendah dan tidak seimbang (Hartini *et al.*, 2024). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tingkat pengetahuan gizi yang baik disebabkan sebagian besar mahasiswa telah mendapatkan pengetahuan gizi selama perkuliahan. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa kesehatan mengenai manfaat sarapan seharusnya dapat menjadi dasar untuk menerapkan kebiasaan sarapan di kehidupan sehari-hari. Namun, tidak semua mahasiswa kesehatan telah menerapkan pengetahuan tersebut dan membiasakan

sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang diperoleh tidak dapat langsung mengubah pola perilaku mahasiswa (Puspitasari & Rahmani, 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dhanti *et al* (2022), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara sikap dengan kebiasaan sarapan. Sikap merupakan reaksi atau respons tertutup terhadap stimulus atau objek. Sikap bukan berupa perilaku, melainkan predisposisi terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2012). Sikap terbentuk dari persepsi baik atau tidak baik seseorang terhadap pengetahuan sehingga berdampak terhadap perilaku dalam memilih makanan seimbang (Kanah, 2020). Semakin luas pemahaman individu terhadap aspek-aspek positif, maka semakin besar pula kemungkinan sikap positif timbul. Sebaliknya semakin sedikit objek positif yang diketahui semakin besar kemungkinan sikap negatif timbul (Darsini *et al.*, 2019). Sikap positif yang terbentuk terhadap sarapan akan membentuk kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dengan teratur dan bergizi berkontribusi dalam mencukupi kebutuhan nutrisi harian serta mempertahankan status gizi individu (Amalia & Adriani, 2019). Kebiasaan sarapan juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa (Rima *et al.*, 2021). Sikap terdiri dari tiga komponen, salah satunya adalah komponen kognitif atau pengetahuan. Jika pengetahuan terhadap suatu objek hanya sampai pada tingkatan menerima tanpa memahami konsep, maka belum cukup kuat untuk membentuk sikap positif atau negatif (Notoatmodjo, 2012). Sikap yang didasarkan pada nilai-nilai yang diyakini akan bertahan jika dihadapkan perubahan, sementara sikap yang tidak didasarkan pengetahuan lebih mudah mengalami perubahan. Oleh karena itu, sikap dan praktik yang didasarkan oleh pengetahuan gizi akan membawa individu menuju perilaku makan yang lebih baik dan tahan terhadap perubahan (Jauziyah, 2021). Mahasiswa yang menunjukkan sikap positif serta pengendalian perilaku yang efektif cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk rutin melakukan sarapan (Putri, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kebanyakan menunjukkan sikap positif terhadap sarapan. Namun, masih ditemukan beberapa responden dengan sikap negatif mengenai sarapan, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat sarapan serta konsekuensi dari melewatkan sarapan. Selain sikap, kebiasaan sarapan dipengaruhi juga oleh nilai-nilai afektif yang terbentuk dari lingkungan individu tersebut berkembang (Meriska *et al.*, 2014). Sikap merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebiasaan sarapan, dimana sikap positif mengenai sarapan akan mendorong mahasiswa melakukan sarapan meskipun pengetahuan gizi yang mereka miliki tidak terlalu mendalam.

Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh tempat tinggal. Mahasiswa yang menetap di kost cenderung lebih jarang sarapan sebelum menjalani perkuliahan dengan alasan seperti malas atau keterbatasan waktu untuk membeli makanan. Di sisi lain mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung lebih rutin melakukan sarapan dikarenakan makanan telah disiapkan oleh orang tua sehingga mereka tidak membutuhkan waktu untuk menyiapkan sarapan (Putra *et al.*, 2018). Mahasiswa yang tinggal di kost memiliki keterbatasan dalam menyediakan makanan dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (Ansari *et al.*, 2012). Dari 100 mahasiswa yang tinggal di kost, 53% memiliki kebiasaan sarapan kurang baik, sementara 47% memiliki kebiasaan sarapan baik. Di sisi lain dari 61 mahasiswa yang tidak tinggal di kost,

52,5% memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan 47,5% memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Menurut penelitian Sari *et al* (2016), ditemukan korelasi antara status pekerjaan orang tua dengan kebiasaan sarapan. Dari beberapa jenis pekerjaan yang dimiliki orang tua mahasiswa, mahasiswa yang paling banyak memiliki kebiasaan sarapan baik berasal dari orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 24,2%. Uang saku juga dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan (Putra *et al.*, 2018). Mahasiswa dengan kebiasaan sarapan baik paling banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa yang mempunyai uang saku Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000/bulan (53,2%). Sementara itu, kebiasaan sarapan kurang baik paling banyak ditemukan pada mahasiswa dengan uang saku Rp. 1.000.000 – 2.000.000/bulan (43,9%). Data ini menunjukkan bahwa besaran uang saku tidak selalu berbanding lurus dengan kebiasaan sarapan. Mahasiswa yang memiliki pengeluaran bulanan tinggi lebih sering tidak sarapan atau menggantinya dengan konsumsi makanan instan, oleh sebab itu perlu bagi mahasiswa mengelola uang saku dengan baik (Sun *et al.*, 2013).

## KESIMPULAN

1. Responden paling banyak berusia 20 tahun dengan jumlah sebanyak 42 responden (26,1%). Program studi yang paling banyak menjadi responden yaitu program studi kesehatan masyarakat dengan jumlah sebanyak 86 responden (53,4%). Responden paling banyak merupakan angkatan tahun 2024 dengan jumlah sebanyak 42 responden (26,1%). Mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan dengan jumlah sebanyak 155 responden (96,3%). Responden sebagian besar memiliki status tempat tinggal kost dengan jumlah sebanyak 100 responden (62,1%). Mayoritas pekerjaan orang tua responden bekerja sebagai wiraswasta dengan jumlah sebanyak 43 responden (26,7%). Responden kebanyakan mendapat uang saku Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000/bulan dengan jumlah sebanyak 73 responden (45,3%).
2. Sebanyak 59% mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik, 32,9% mahasiswa dengan pengetahuan gizi cukup, dan 8,1% mahasiswa dengan pengetahuan gizi rendah.
3. Sebanyak 90,7% mahasiswa dengan sikap positif dan 9,3% mahasiswa dengan sikap negatif.
4. Sebanyak 49,1% mahasiswa dengan kebiasaan sarapan baik dan 50,9% mahasiswa dengan kebiasaan sarapan kurang baik.
5. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ( $p=0,027$ ).
6. Terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ( $p=0,018$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Hal.1-13.
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Ansari, Walid, Christiane Stock, and Rafael T. Mikolajczyk. "Relationships between Food

- Consumption and Living Arrangements among University Students in Four European Countries - A Cross-Sectional Study.” *Nutrition Journal* 11, no. 1 (2012): 1–7. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>.
- Arifa, V. H., Wiradnyani, L. A. A., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2024). Breakfast Practices Among Indonesian Adults: Urban and Rural Differences and Its Associated Factors. *Amerta Nutrition*, 8(3), 441–451. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3.2024.441-451>
- Aulia, Dara Tsuraiya, Yusni Yusni, Husnah Husnah, Iflan Nauval, and Suryawati Suryawati. “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa.” *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21, no. 2 (2021): 123–29. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362>.
- Croezen, S., T. L.S. Visscher, N. C.W. ter Bogt, M. L. Veling, and A. Haveman-Nies. “Skipping Breakfast, Alcohol Consumption and Physical Inactivity as Risk Factors for Overweight and Obesity in Adolescents: Results of the E-MOVO Project.” *European Journal of Clinical Nutrition* 63, no. 3 (2009): 405–12. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602950>.
- Darsini, Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. “Pengetahuan ; Artikel Review.” *Jurnal Keperawatan* 12, no. 1 (2019): 97.
- Dhanti, Mila, Ismi Nurwaqiah Ibnu, and La Ode Reskiaddin. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021.” *Jurnal Kesmas Jambi* 6, no. 2 (2022): 17–25. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.19731>.
- Fayet-Moore, F., Kim, J., Sritharan, N., & Petocz, P. (2016). Impact of breakfast skipping and breakfast choice on the nutrient intake and body mass index of Australian children. *Nutrients*, 8(8). <https://doi.org/10.3390/nu8080487>
- Ginting, S. M. D. (2015). Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Energi Sarapan, Status Gizi (Imt/U), Tingkat Pendidikan Ibu Dan Tingkat Pendapatan Keluarga Di Sd Negeri 40 Kecamatan Pontianak Utara Provinsi Kalimantan Barat. *Nutrire Dietita*, 7(1), 33–47.
- Hartini, Supri, Dwi Setiyo Prihandono, and Dinda Gustiani. “Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan.” *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community* 8, no. 1 (2024): 43–51. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i1.21929>.
- Hirda, D. A., Rakhma, L. R., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Perbedaan tingkat literasi gizi dan status gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–11.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*.
- Jauziyah, Shofi Shofuro Al. “Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro.” *Journal of Nutrition College* 10, no. 1 (2021): 72–81.
- Kanah, Permadina. “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan.” *Medical Technology and Public Health Journal* 4, no. 2 (2020): 203–11. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>.
- Kemendes RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
- Likus, W., Milka, D., Bajor, G., Jachacz-Łopata, M., & Dorzak, B. (2013). Dietary habits and

- physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 64(4), 317–324.
- Lubis, A. S. (2023). Perilaku sarapan mempengaruhi pada pelajar dalam beraktivitas ; literatur rivew. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(6), 260–266. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Meriska, Irina, Kodrat Pramudho, and Bambang Murwanto. “Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Kesehatan* 5, no. 1 (2014): 90–97.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, Hal. 13-145.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, Hal.18-148.
- Ozdogan, A. G. Y., Ozcelik, A. O., & Surucuoglu, M. S. (2010). The breakfast habits of female university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882–886. <https://doi.org/10.3923/pjn.2010.882.886>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Puspitasari, Dyah Intan, and Ayik Rahmani. “Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.” *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion* 1, no. 2 (2018): 46–51. <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i2.161>.
- Putra, Alman, Dhea Nur Syafira, Salma Maulyda, and Widya Hary Cahyati. “Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif.” *HIGELA (Journal of Public Health Research and Development)* 2, no. 4 (2018): 577–86. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>.
- Putri, Kharisma Yuliana. “Gambaran Theory of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku Sarapan Pagi Tahun 2017.” *Jurnal PROMKES* 6, no. 1 (2018): 80. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.80-92>.
- Ramadhaniyasari, C. D., and Siti Sulandjari. “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya.” *Jurnal GIZI UNESA* 4, no. 033 (2016): 161–66. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1492>.
- Rima, Teteh, Iwan Ridwan Yusuf, Sofiatun Nisa, Vinna Aulia, and Tuti Kurniati. “Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa.” *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 05, no. April (2021): 15–18. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>.
- Santrock, J.W. (2008). *Life span-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sari, Anna Febritta Intan, Dodik Briawan, and Cesilia Meti Dwiriani. “Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor.” *Jurnal Gizi Dan Pangan* 7, no. 2 (2016): 97. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>.

- Sliwa, S. A., Merlo, C. L., McKinnon, I. I., Self, J. L., Kissler, C. J., Saelee, R., & Rasberry, C. N. (2024). Skipping Breakfast and Academic Grades, Persistent Feelings of Sadness or Hopelessness, and School Connectedness Among High School Students - Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. *MMWR Supplements*, 73(4), 87–93. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7304a10>
- Sofianita, Nur Intania, Firlia Ayu Arini, and Eflita Meiyetriani. “Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan.” *Jurnal Gizi Pangan* 10, no. 1 (2015): 57–62.
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta
- Sun, Juan, H. Yi, Zhiyue Liu, Yan Wu, Jiang Bian, Yanyan Wu, Yuki Eshita, Gaimei Li, Qing Zhang, and Ying Yang. “Factors Associated with Skipping Breakfast among Inner Mongolia Medical Students in China.” *BMC Public Health* 13, no. January (2013): 42. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-42>.
- Terry, A. L., Wambogo, E., Ansai, N., & Ahluwalia, N. (2020). Breakfast Intake Among Children and Adolescents: United States, 2015-2018. *NCHS Data Brief*, 386, 1–8.
- Tok, C. Y., Ahmad, S. R., & Koh, D. S. Q. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in universiti Brunei Darussalam. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), 56–66. <https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>
- WHO. Noncommunicable diseases and their risk factors: Global school-based student health survey (GSHS). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/en/>. Published 2015. Accessed February 10, 2025