

Article History:

- Received 2018-02-05
- Revised 2018-04-27
- Accepted 2018-05-22

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI DAN NON-GIZI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

DESCRIPTION OF BREAKFAST BEHAVIOUR AND NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION AND
NON-NUTRITION STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Dyah Intan Puspitasari¹, Ayik Rahmani²

¹⁻²Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email Korespondensi : Dyah.Puspitasari@ums.ac.id

Abstrak

Mahasiswa gizi yang mendapatkan perkuliahan tentang ilmu gizi dan kesehatan dianggap memiliki pengetahuan yang lebih dibandingkan mahasiswa non-gizi. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa gizi akan membentuk perilaku hidup sehat seperti kebiasaan sarapan sehat dan teratur untuk terbentuknya status gizi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi. Metode penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel penelitian dipilih secara purposive sampling sejumlah 39 mahasiswa gizi dan 39 mahasiswa non-gizi. Data jenis dan frekuensi sarapan diambil dengan metode food record selama 7 hari berturut-turut dan data status gizi (IMT/U) diambil dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa gizi (91,2%) dan non gizi (79,4%) kebanyakan mengonsumsi sarapan dengan jenis snack (<15% AKG), sarapan dengan frekuensi tidak teratur (79,4% untuk mahasiswa gizi dan 100% untuk mahasiswa non-gizi), serta memiliki status gizi baik (70,6% untuk mahasiswa gizi dan 61,8% untuk mahasiswa non-gizi). Mahasiswa gizi dan non-gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi yang tidak terlalu berbeda secara signifikan. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh mahasiswa gizi tidak secara langsung mengubah perilaku hidup sehat sehari-hari. Hal ini disebabkan karena ada banyak faktor yang mempengaruhi status gizi serta perilaku seseorang

Kata Kunci : sarapan, status gizi, mahasiswa gizi dan non gizi

Abstract

Nutrition students who get lectures on nutrition and health sciences are considered to have more knowledge than non-nutritional students. Nutrition knowledge of nutrition students would establish healthy life behavior such as healthy and regular breakfast habits that lead to optimal nutritional status. This study aim to describe breakfast habits and nutritional status of nutrition and non-nutrition students. This research method was an observational research with cross sectional design. The sample was chosen by purposive sampling, which were 39 nutrition students and 39 non-nutritional students. The data of type and frequency of breakfast were obtained with food record method for 7 consecutive days and nutritional status data (BMI / age) were taken with measurement of body weight and height. The results show that nutrition students (91.2%) and non-nutrition students (79.4%) were mostly having breakfast <15% of RDI, had irregular frequency of breakfast (79.4% for nutrition students and 100% for non-nutritional students), as well as had good nutritional status (70.6% for nutrition students and 61.8% for non-nutritional students). There was no significant differences of breakfast habits and nutritional status between nutrition and non-nutrition students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. Nutrition knowledge of nutrition students does not directly change the daily healthy behaviors because there are many factors that affect nutritional status and behaviour.

Keywords: breakfast, nutrition status, nutrition and non-nutrition students

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang mengambil jurusan gizi dianggap memiliki pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa non-gizi. Selama perkuliahan, mahasiswa gizi mendapatkan materi-materi berdasarkan kurikulum yang berupa gizi klinik, gizi masyarakat, gizi institusi, maupun gizi pangan serta bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan. Hal ini berbeda dengan mahasiswa non-gizi yang biasanya mendapatkan materi mengenai gizi dan kesehatan secara mandiri berdasarkan informasi yang mereka peroleh dari sekitar.

Kurikulum yang ada pada pendidikan gizi tidak hanya memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tetapi juga diharapkan menjadi sarana untuk pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat. Mahasiswa gizi memiliki peran dan tanggung jawab untuk menjalankan perilaku dan pola hidup sehat. Kehidupan mereka sehari-hari akan menjadi contoh bagi lingkungan sekitar untuk terciptanya kesehatan masyarakat yang berkesinambungan¹.

Menurut teori "*Interactional Model of Client Health Behaviour*"², pola atau perilaku hidup sehat pada setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu motivasi intrinsik, penilaian kognitif, dan respon afektif. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan membentuk perilaku seseorang. Perilaku hidup sehat seseorang akan dipengaruhi oleh pilihan, motivasi, dan keinginan dari dalam diri sendiri. Selain itu, kemampuan kognitif dan faktor emosi juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih untuk berperilaku hidup sehat.

Perilaku seseorang untuk hidup sehat akan bertahan lama apabila didasari oleh pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik dalam bidang gizi akan lebih memahami tentang perilaku makan yang baik, seperti memilih jenis makanan yang sehat, makan dengan frekuensi yang teratur, dan menghindari makanan yang memberikan efek negatif bagi tubuh³. Selain itu, dengan memiliki pengetahuan yang baik maka seseorang akan cenderung untuk memilih aneka ragam makanan dan lebih selektif untuk

memilih makanan yang sehat⁴.

Salah satu contoh perilaku hidup sehat dalam menjalankan pola gizi seimbang adalah membiasakan diri sarapan secara teratur. Menurut penelitian, mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan teratur hanya sebanyak 44,8%⁵. Kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada sebagian mahasiswa disebabkan karena mahasiswa merasa tidak lapar, terlambat bangun, kurangnya waktu untuk sarapan, dan tidak tersedianya sarapan⁵. Terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang, Faktor internal yang mempengaruhi kebiasaan sarapan antara lain adalah usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, dan ketersediaan pangan. Faktor eksternal yang berpengaruh antara lain adalah pola asuh, pendapatan dan pekerjaan orang tua, serta pengaruh dari teman sebaya⁶.

Mahasiswa gizi yang dianggap memiliki pengetahuan mengenai pentingnya sarapan bagi kesehatan dianggap akan memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan berkualitas. Akan tetapi, terdapat juga beberapa siswa yang sengaja melewatkan sarapan dengan alasan karena ingin menjaga berat badan yang ideal⁷. Hal ini merupakan anggapan yang salah di kalangan mahasiswa, sebab melewatkan sarapan akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kebiasaan sarapan yang baik berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan sumber tenaga di pagi hari. Seseorang yang melewatkan sarapan akan berakibat pada meningkatnya konsumsi pada waktu makan berikutnya. Hal ini dapat menyebabkan penimbunan lemak sehingga seseorang akan beresiko untuk mengalami status gizi lebih⁸.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non-gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa gizi yang dianggap memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi dan kesehatan diharapkan dapat memiliki perilaku kebiasaan sarapan yang baik untuk terwujudnya status gizi yang optimal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu Gizi, Akuntansi, dan Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan September-Oktober 2017. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel uji hipotesis 2 proporsi dan diperoleh jumlah sampel untuk kelompok mahasiswa gizi dan non-gizi masing-masing 39 mahasiswa.

Sampel dipilih dengan cara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: 1) Mahasiswa aktif angkatan 2014 dan 2015 berumur 19-23 tahun 2) Mahasiswa yang tinggal di kost 3) Mahasiswa tidak memiliki penyakit bawaan kronis 4) Mahasiswa yang dapat diukur antropometri. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah: 1) Mahasiswa yang sedang melakukan diet 2) Mahasiswa yang rutin melakukan puasa sunnah.

Data kebiasaan sarapan responden diambil dengan menggunakan formulir *food record* selama 7 hari berturut-turut dan juga menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan. Data yang diperoleh dari metode *food record* selanjutnya dianalisis dengan menggunakan *Nutrisurvey* untuk mendapatkan data jenis dan frekuensi sarapan. Responden dikatakan mengonsumsi jenis sarapan *snack* apabila kontribusi energi dari sarapan <15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) dan dikatakan mengonsumsi jenis sarapan *meal* apabila kontribusi energi dari sarapan $\geq 15\%$ AKG. Frekuensi sarapan dikatakan sering apabila responden memiliki kebiasaan sarapan ≥ 4 x seminggu dan dikatakan jarang sarapan apabila <4x seminggu.

Status gizi mahasiswa diukur dengan metode antropometri. Berat badan diukur dengan timbangan injak dan tinggi badan diukur dengan mikrotoa. Status gizi mahasiswa dikategorikan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Mahasiswa dikatakan berstatus gizi baik apabila memiliki IMT 18,5 -25, status gizi kurang apabila IMT<18,5, dan status gizi lebih apabila IMT>25.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 (Lampiran), karakteristik responden pada penelitian ini diantaranya adalah dilihat dari usia, jenis kelamin, angkatan, besar uang saku, dan besar pengeluaran pangan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas usia responden baik pada mahasiswa gizi dan non-gizi adalah 20 tahun (44,1% mahasiswa gizi dan 29,4% mahasiswa non gizi) yang tersebar merata untuk angkatan 2014 dan 2015. Dilihat dari jenis kelaminnya, persentase responden laki-laki dan perempuan untuk mahasiswa non-gizi adalah sama (50%) sedangkan pada mahasiswa gizi, responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan (67,6%). Dilihat dari besaran uang saku, mayoritas mahasiswa memiliki uang saku sama dengan atau di atas Rp 1.000.000. Pengeluaran untuk pangan bagi mahasiswa gizi mayoritas (70,6%) adalah di atas rata-rata dan untuk mahasiswa non-gizi mayoritas (52,9%) adalah di bawah rata-rata, dimana rata-rata pengeluaran pangan adalah Rp 600.000.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa gizi dan non-gizi mengonsumsi makanan jenis *snack*, yaitu 91,2 % mahasiswa gizi mengonsumsi rata-rata 10,69% dari AKG dan 79,4% untuk mahasiswa non-gizi mengonsumsi 11,37% dari AKG (lihat tabel 2 dan tabel 3). Setelah dilakukan analisis dari hasil *food record*, diketahui bahwa jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh 2 kelompok responden ini juga memiliki kesamaan yaitu kebanyakan dari mahasiswa mengonsumsi roti, minuman, risoles, donat, coklat, dan biskuit.

Dilihat dari frekuensi kebiasaan sarapannya, mahasiswa baik dari gizi maupun non-gizi memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur, yaitu 79,4% untuk mahasiswa gizi dan 100% untuk mahasiswa non-gizi (lihat tabel 4). Rata-rata frekuensi sarapan dalam 1 minggu untuk mahasiswa gizi adalah 1,74 kali dan untuk mahasiswa non-gizi adalah 0,73 kali (lihat tabel 5). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa gizi memiliki frekuensi sarapan yang lebih teratur dibandingkan dengan mahasiswa non-gizi akan tetapi perbedaannya tidak terlalu signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas status gizi pada mahasiswa gizi dan non-gizi adalah status gizi baik yaitu 70,6% dengan rata-rata IMT 23,05 untuk mahasiswa gizi dan 61,8% dengan rata-rata IMT 22,09 untuk mahasiswa non-gizi (lihat tabel 6 dan table 7). Hal ini sejalan dengan penelitian Bening dan Mayasari (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi. Tidak adanya perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi disebabkan karena terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

PEMBAHASAN

Berbagai karakteristik responden dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan maupun status gizinya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin dewasa usia maka prevalensi sarapan terutamanya juga semakin tinggi dibandingkan dengan usia remaja⁹. Selain itu, semakin tinggi tingkat pendidikan (angkatan) seseorang maka tingkat pengetahuan gizinya juga akan semakin baik³. Jenis kelamin juga mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang dikarenakan massa otot laki-laki yang lebih besar dibandingkan perempuan¹⁰.

Berdasarkan penelitian, tingkat konsumsi seseorang juga tergantung dari besarnya uang saku dan juga pengeluaran pangan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendapatan dan pengeluaran pangan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. Semakin besar uang saku dengan jumlah pengeluaran untuk pangan yang lebih dari rata-rata, maka akan semakin besar pula kesempatan yang dimiliki untuk membeli pangan yang berkualitas dan cukup sehingga status gizi akan lebih baik¹⁰.

Sarapan didefinisikan sebagai makanan pertama yang dikonsumsi dalam kurun waktu 2-3 jam setelah seseorang bangun tidur¹¹. Sarapan dapat berupa makanan maupun minuman dari minimal 1 kelompok pangan, dan dapat dikonsumsi pada berbagai lokasi. Sarapan merupakan makanan yang utama karena sangat substansial sebagai pemenuhan energi seseorang¹².

Sarapan yang berkualitas dapat dilihat dari beberapa faktor, salah satunya adalah total kontribusi energi dari sarapan. Sarapan dapat dikategorikan ke dalam 2 kelompok, yaitu sarapan jenis *snack* dan sarapan jenis *meal*. Sarapan dikategorikan sebagai *snack* apabila kontribusi energi dari sarapan kurang dari 15-30% dari total energi sehari dan sarapan dikatakan sebagai *meal* apabila memenuhi 15-30% dari total energi sehari¹³.

Kebiasaan mahasiswa gizi dan non-gizi dalam mengonsumsi sarapan dalam kategori *snack* disebabkan karena beberapa faktor, seperti: jadwal kuliah di pagi hari, tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan, dan tidak ada keinginan untuk sarapan di pagi hari. Berbagai alasan tersebut menyebabkan mahasiswa memilih untuk membeli jajan di kantin. Pilihan makanan untuk sarapan mereka adalah makanan dalam bentuk *snack* dengan kandungan utama karbohidrat tanpa memperhitungkan berapa kontribusi energi yang diperoleh.

Jenis zat gizi yang terkandung dalam sarapan akan memberikan pengaruh terhadap performa mahasiswa. Konsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan rendah lemak seperti yang dikonsumsi oleh responden memiliki efek mengurangi kelelahan jika dibandingkan dengan kandungan sarapan dengan karbohidrat sedang. Akan tetapi, jumlah kontribusi energi dari sarapan yang masih termasuk dalam kategori rendah pada mayoritas responden juga memiliki dampak terhadap produktivitas mahasiswa. Menurut beberapa penelitian, mengonsumsi jenis sarapan dengan kandungan energi yang tinggi akan membantu siswa untuk meningkatkan kreatifitas, meningkatkan ketahanan fisik, dan berefek positif pada memori jangka pendek¹⁴⁻¹⁶. Sarapan yang berkualitas sebaiknya mengandung zat gizi campuran dari sumber karbohidrat, protein, dan lemak yang baik¹¹.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa jumlah kontribusi energi dari sarapan baik pada mahasiswa gizi dan non-gizi masih dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa gizi memiliki pemahaman pengetahuan tentang sarapan, akan tetapi hal tersebut tidak diikuti oleh implementasinya

dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan sikap, persepsi, dan adanya hambatan terutama dalam hal manajemen waktu menjadi alasan utama bagi mahasiswa gizi dan non-gizi dalam memilih jenis sarapan¹¹.

Kebiasaan sarapan mahasiswa dapat dilihat dari jumlah frekuensi sarapan dalam 1 minggu. Seseorang dikatakan teratur melakukan sarapan apabila melakukan sarapan lebih dari atau sama dengan 4 kali seminggu dan dikatakan tidak teratur apabila melakukan sarapan kurang dari 4 kali seminggu¹⁷. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa gizi mengenai manfaat sarapan teratur seharusnya dapat menjadi dasar dalam penerapan kebiasaan sarapan dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak mahasiswa gizi yang masih belum menerapkan kebiasaan makan secara teratur. Hal ini disebabkan karena banyak faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku sehari-hari, diantaranya adalah motivasi dalam diri sendiri untuk berperilaku sehat, faktor emosi, serta adanya pilihan-pilihan². Selain itu, pembentukan sikap dan perilaku berdasarkan pengetahuan yang dimiliki juga memerlukan waktu yang lama.

Kebiasaan mahasiswa yang sarapan tidak teratur akan menimbulkan berbagai permasalahan, diantaranya adalah mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah, mempengaruhi memori jangka pendek, dan kemampuan penalaran menurunkan konsentrasi, serta menurunkan produktivitas kerja¹⁸. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa yang melewatkan sarapan diketahui bahwa sebagian responden mengalami lapar, lemas, pusing, mengantuk, namun ada juga yang tidak menimbulkan dampak apapun bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara kepada responden pada saat pengambilan data penelitian, diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengonsumsi sarapan pada waktu hari libur dibandingkan dengan hari kuliah. Hal ini disebabkan karena sebagian mahasiswa biasanya kembali ke daerah asalnya saat hari libur. Faktor dari keluarga sangat berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan sarapan mahasiswa⁹, karena pada saat maha-

siswa kembali ke rumah maka akan tersedia makanan sehingga mahasiswa lebih termotivasi untuk sarapan¹¹. Untuk mahasiswa yang tetap tinggal di kost, biasanya mereka akan memundurkan jam sarapan. Hal ini sesuai dengan penelitian Ozdogan (2010) yang menyatakan bahwa 26,9% mahasiswa sarapan di hari libur dan hanya 24,1% mahasiswa yang sarapan di hari kuliah⁵.

Status gizi pada kategori usia dewasa dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu status gizi kurang (IMT <18,5), status gizi baik (IMT 18,5-25), dan status gizi lebih (IMT >25)¹⁹. Status gizi menjadi perhatian yang sangat penting karena kekurangan maupun kelebihan berat badan dapat mempengaruhi produktivitas maupun menimbulkan resiko-resiko terjadinya penyakit¹⁰. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Faktor tersebut diantaranya adalah faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, kesiediaan pangan, pengetahuan. Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya adalah pola asuh, aktifitas fisik, pekerjaan orang tua, dan pengaruh teman sebaya⁶.

Berdasarkan penelitian Berkey, *et al* (2003), kebiasaan sarapan seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Seseorang dengan status gizi normal yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan akan memiliki kecenderungan mengalami peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena seseorang yang melewatkan sarapan akan cenderung memiliki asupan lemak yang berlebih dan asupan protein, energi, mineral, dan vitamin yang rendah²⁰.

Sarapan dapat mempengaruhi status gizi seseorang melalui beberapa mekanisme. Kebiasaan sarapan merupakan bagian dari pola makan yang seimbang, mampu meningkatkan komposisi diet sehari-hari, mempengaruhi jalur metabolisme, serta memberikan efek pada pengaturan nafsu makan²¹. Sarapan secara teratur yang mengandung tinggi serat dan karbohidrat memberikan efek rasa kenyang sehingga berhubungan dengan penurunan berat badan²¹. Selain itu, serat yang tinggi pada sarapan juga akan mempengaruhi respon

insulin dan prostaglandin, memperbaiki sensitivitas insulin, mengurangi resiko hipoglikemi, serta memberikan efek rasa kenyang yang lama. Efek rasa kenyang yang timbul setelah mengonsumsi sarapan akan menyebabkan asupan energi menjadi rendah dan menyebabkan seseorang mengalami penurunan berat badan²¹.

KESIMPULAN

Mahasiswa gizi dan non-gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi yang tidak terlalu berbeda secara signifikan. Mayoritas dari mahasiswa gizi dan non-gizi mengonsumsi jenis sarapan snack (<15 % AKG) dengan frekuensi tidak teratur (<4x seminggu). Status gizi mahasiswa gizi dan non-gizi mayoritas adalah status gizi baik. Kebiasaan sarapan dan status gizi yang tidak berbeda secara signifikan antara mahasiswa gizi dan non-gizi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang diperoleh mahasiswa gizi di bangku kuliah tidak secara langsung mengubah perilaku hidup sehat sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan kepada pihak universitas untuk menjadi fasilitator untuk meningkatkan kebiasaan sarapan sehat mahasiswa. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat dikembangkan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Shriver CB, Scott-stiles A. Health Habits of Nursing versus Non-nursing Students: A Longitudinal Study. 1995.
- science CC-A in nursing, 1982 An interaction model of client health behavior: theoretical prescription for nursing. journals.lww.com. http://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Citation/1982/10000/An_interaction_model_of_client_health_behavior_7.aspx. Accessed December 13, 2017.
- Apelabi MPP;, Nugroho A;, Handini K. Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat 1 Sampai Tingkat Akhir pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta. 2012.
- Notoatmodjo S. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
- Ozdogan Y, ... AO-PJ of, 2010 . The breakfast habits of female university students. researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Yahya_Ozdogan/publication/49965875_The_Breakfast_Habits_of_Female_University_Students/links/548acec00cf2d1800d7afebf.pdf. Accessed December 13, 2017.
- Saufika A, Retnaningsih R, Alfiasari A. Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. J Ilmu Kel dan Konsum. 2012;5(2):157-165. doi:10.24156/jikk.2012.5.2.157.
- Kesehatan CS-J, 2013. Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa, Studi Kasus di Jakarta. kalbemed.com. [http://www.kalbemed.com/portals/6/07_205Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa-Studi Kasus di Jakarta.pdf](http://www.kalbemed.com/portals/6/07_205Globalisasi%20dan%20Pola%20Makan%20Mahasiswa-Studi%20Kasus%20di%20Jakarta.pdf). Accessed December 13, 2017.
- Kant AK, Andon MB, Angelopoulos TJ, Rippe JM. Association of breakfast energy density with diet quality and body mass index in American adults: National Health and Nutrition Examination Surveys, 1999-2004. Am J Clin Nutr. 2008;88(5):1396-1404. doi:10.3945/AJCN.2008.26171.
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, 2003. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. nature.com. <https://www.nature.com/ejcn/journal/v57/n7/abs/1601618a.html>. Accessed December 13, 2017.
- Hardinsyah;, Supariasa IDN. Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasinya. Jakarta: EGC; 2016.
- Neil CEO, Byrd-bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-martin S. and Criteria for a Quality Breakfast. J Acad Nutr Diet. 2014;114(12):S8-S26. doi:10.1016/j.jand.2014.08.022.
- Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. 2005;85:635-645. doi:10.1016/j.physbeh.2005.06.023.
- Khomsan A. Kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tpb Ipb dengan status gizi normal dan Obes. 2014. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/72147>. Accessed December 13, 2017.
- Busch C, Taylor H, Kanarek R, behavior PH-P&, 2002. The effects of a confectionery snack on attention in young boys. Elsevier. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003193840200882X>. Accessed December 13, 2017.

15. Wyon DP, Abrahamsson L, Järtelius M, Fletcher RJ. An Experimental Study of the Effects of Energy Intake at Breakfast on the Test Performance of 10-Year-Old Children in School. *Int J Food Sci Nutr.* 1997;48(1):5-12. doi:10.3109/09637489709006958.
16. Michaud C, Musse N, Nicolas J, Health LM-J of A, 1991. Effects of breakfast-size on short-term memory, concentration, mood and blood glucose. Elsevier. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/019700709190042K>. Accessed December 13, 2017.
17. Yang R-J, Wang EK, Hsieh Y-S, Chen M-Y. Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC Public Health.* 2006;6(1):295. doi:10.1186/1471-2458-6-295.
18. Márquez A, Sutil N, YR-A, 2001. Influence of breakfast on cognitive functions of children from an urban area in Valencia, Venezuela. *eu-ropepmc.org*. <http://europepmc.org/abstract/med/11515233>. Accessed December 13, 2017.
19. WHO. World Health Statistics. Geneva; 2007.
20. Berkey CS, Rockett HRH, Gillman MW, Field AE, Colditz GA. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. 2003:1258-1266. doi:10.1038/sj.ijo.0802402.
21. Timlin MT, Pereira MA. Breakfast Frequency and Quality in the Etiology of Adult Obesity and Chronic Diseases. *Nutr Rev.* 2008;65(6):268-281. doi:10.1111/j.1753-4887.2007.tb00304.x.

LAMPIRAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Gizi		Non Gizi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur Responden				
19	6	17,6	5	14,7
20	15	44,1	10	29,4
21	11	32,4	11	32,4
22	2	5,9	7	20,6
23	0	0,0	1	2,9
Jenis Kelamin				
Perempuan	23	67,6	17	50
Laki-laki	11	32,4	17	50
Angkatan				
2014	17	50	16	47,1
2015	17	50	18	52,9
Besar Uang Saku				
< Rp 600.000	2	5,9	4	11,8
Rp 600.000-Rp 999.000	10	29,4	13	38,2
≥ Rp 1.000.000	22	64,7	17	50
Pengeluaran Pangan				
≥ Rp 600.000	24	70,6	16	47,1
< Rp 600.000	10	29,4	18	52,9

Tabel 2 Jenis Sarapan Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Jenis Sarapan	Gizi		Non-Gizi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Snack	31	91,2	27	79,4
Meal	3	8,8	7	20,6
Total	34	100	34	100

Tabel 3 Statistik Deskriptif Jenis Sarapan Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Jenis Sarapan	Mahasiswa	
	Gizi	Non-Gizi
Minimal	2,05	2,84
Maksimal	18,61	34,88
Rata-rata	10,69	11,37
Standar Deviasi	4,16	6,14

Tabel 4 Frekuensi Sarapan Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Frekuensi Sarapan	Gizi		Non-Gizi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Teratur (<4x/minggu)	7	20,6	0	0
Tidak teratur (\geq 4x/minggu)	27	79,4	34	100
Total	34	100	34	100

Tabel 5 Statistik Deskriptif Frekuensi Sarapan Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Frekuensi Sarapan	Mahasiwa	
	Gizi	Non-Gizi
Minimal	0,00	0,00
Maksimal	5,00	3,00
Rata-rata	1,26	0,73
Standar Deviasi	1,74	0,89

Tabel 6 Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Status Gizi	Gizi		Non-Gizi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	2	5,9	8	23,5
Gizi Baik	24	70,6	21	61,8
Gizi Lebih	8	23,5	5	14,7
Total	34	100	34	100

Tabel 7 Statistik Deskriptif Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi

Status Gizi	Mahasiwa	
	Gizi	Non-Gizi
Minimal	16,99	17,00
Maksimal	34,31	37,60
Rata-rata	23,05	22,09
Standar Deviasi	4,64	5,46