

## Gambaran Variasi Menu Sarapan Mahasiswa Program Studi FKIK Ukrida 2023

Inge Kurniawan<sup>1</sup>,  
Gracia JMT Winaktu<sup>2\*</sup>,  
Luciana Budi Susanto<sup>2</sup>,  
Hartanto Hartanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

<sup>3</sup>Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

### Abstrak

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 mempunyai pesan salah satunya adalah membiasakan untuk sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur sampai jam 9 pagi bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (15-30%). Penelitian bertujuan untuk mendapatkan gambaran variasi menu sarapan mahasiswa FKIK Ukrida. Penelitian menggunakan desain deskriptif *cross sectional*, pengambilan subjek secara *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2023. Subjek penelitian berjumlah subjek 45 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu angkatan 2020-2021 yang berusia 19-25 tahun dan melakukan sarapan. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan yaitu 32 orang (71,1%). Subjek sebagian besar tidak tinggal bersama orangtua/kos 27 (60%) dengan uang saku perbulan sebagian besar Rp 1.000.000 – Rp 2.500.000 yaitu 23 orang (51,1%). Subjek sebagian besar memiliki status gizi berat badan normal yaitu 26 orang (40%). Gambaran menu sarapan subjek cukup bervariasi yaitu roti 14 (31,1%), nasi ayam goreng 11 (24,4%), dan lain-lain 20 (42,1%), minuman yaitu air putih 22 (48,9%), air putih dan susu 5 (11,1%), dan lain-lain 18 (37,8%).

**Kata kunci:** mahasiswa, status gizi, variasi menu sarapan

## Overview of the Breakfast Menu Variations for Ukrida FKIK Study Program Students in 2023

\*Corresponding Author : Gracia JMT Winaktu

Corresponding Email : [gracia.winaktu@ukrida.ac.id](mailto:gracia.winaktu@ukrida.ac.id)

Submission date : January 30<sup>th</sup>, 2024

Revision date : February 21<sup>st</sup>, 2024

Accepted date : April 10<sup>th</sup>, 2024

Published date : April 20<sup>th</sup>, 2024

Copyright (c) 2024 2024 Inge Kurniawan, Gracia JMT Winaktu, Luciana Budi Susanto, Hartanto Hartanto



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

### Abstrak

*The Balanced Nutrition Guidelines (PGS) presented by the Indonesian Ministry of Health in 2014 have a message, one of which is to get used to breakfast. Breakfast is an eating and drinking activity carried out between waking up and 9 am with the aim of meeting daily nutritional needs (15-30%). This research aims to get an overview of the variations in the breakfast menu of FKIK UKRIDA students. This research used a cross sectional descriptive design, taking subjects using purposive sampling. Data collection was carried out in October 2023. The research subjects consisted of 45 students who met the inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria are the 2020-2021 class who are aged 19-25 years and who eat breakfast. The results of this study showed that most of the subjects were female, namely 32 people (71.1%). Most of the subjects did not live with their parents/boarding house 27 (60%) with monthly pocket money mostly Rp. 1,000,000 – Rp. 2,500,000, namely 23 people (51.1%). Most of the subjects had normal weight nutritional status, namely 26 people (40%). The description of the subject's breakfast menu is quite varied, namely bread 14 (31.1%), fried chicken rice 11 (24.4%), and others 20 (42.1%), drinks namely water 22 (48.9%), water and milk 5 (11.1%), and others 18 (37.8%).*

**Key words:** breakfast menu variations, nutritional status, students

### How to cite :

Kurniawan I, Winaktu GJ, Susanto LB, Hartanto H. Overview of the Breakfast Menu Variations for Ukrida FKIK Study Program Students in 2023. JMedScientiae. 2024;3(1) : 8-11. Available from: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/3107> DOI : <https://doi.org/10.36452/JMedScientiae.v3i1.3107>

## Pendahuluan

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang disampaikan oleh Kemenkes RI tahun 2014, mempunyai pesan, yaitu membasuh tangan pakai sabun, biasakan konsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi dan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, dan lauk pauk lainnya, biasakan sarapan, selalu membaca label pada kemasan pangan, perbanyak mengonsumsi sayur dan buah, minum air yang cukup, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, serta beraktivitas fisik.

Asupan gizi yang baik menurut gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Asupan salah satunya dapat dipenuhi dengan sarapan.<sup>1,2</sup>

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur sampai jam 9 pagi bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (15-30%). Memiliki beragam pilihan sarapan sehat dapat meningkatkan minat untuk sarapan dan menghasilkan pilihan sarapan yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

Sarapan mempunyai banyak manfaat, yaitu untuk menjaga konsentrasi, meningkatkan fungsi kognitif.<sup>1,3,4</sup> Pada penelitian mahasiswa di Makassar menunjukkan menu sarapan mahasiswa didominasi nasi, roti, mie, dan jagung yang mengandung karbohidrat tinggi.<sup>5</sup> Penelitian yang dilakukan Ramli (2018), menyebutkan bahwa variasi menu sarapan terbatas pada roti dan minuman ringan.<sup>6</sup> Hal ini mengindikasikan rendahnya variasi menu sarapan pada mahasiswa.

Berdasarkan data di atas disusun rancangan penelitian dengan judul gambaran variasi menu sarapan mahasiswa program studi FKIK Ukrida tahun 2023.

## Metodologi

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi mahasiswa Program Studi Kedokteran Dasar FKIK Ukrida angkatan 2020-2021 yang bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani *informed consent* penelitian, yang berusia 19-25 tahun dan sarapan. Besar subjek dalam penelitian ini berjumlah 45. Besar subjek dihitung melalui rumus *lemeshow* sebagai berikut:

$$n_1 = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q}{d^2}$$

Lalu ditambahkan 10% untuk pertimbangan terjadinya *drop out*.

Metode pengambilan data yang dilakukan adalah dengan kuesioner. Karakteristik subjek yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, status gizi (berat badan dan tinggi badan), dan menu sarapan. Status gizi subjek diperoleh dengan mengubah berat badan dan tinggi badan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Data berat dan tinggi badan yang diperoleh dari kuesioner kemudian diolah menjadi IMT dengan membagi berat badan dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. IMT subjek kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori IMT di Indonesia menurut *World*

*Health Organization* (WHO) Asia-Pasifik, berat badan kurang (IMT <18,5), berat badan normal 18,5 – 22,9, berat badan lebih dengan risiko (IMT >23,0 -24,9), obesitas I (IMT >25,0-29,9) dan obesitas II (IMT ≥30,0).

Pengisian kuesioner terkait variasi menu sarapan mahasiswa dari bangun pagi sampai jam 9 dan lebih dari >4x seminggu. Hasil kuesioner menu sarapan kemudian diklasifikasikan sebagai berikut: 5-7x seminggu (sering), 3-4x seminggu (jarang), 1-2x seminggu (kadang).

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

Variabel	n=45 (100%)
Usia (19-25 tahun)	45 (100%)
Jenis kelamin	
1. Laki-laki	13 (28,9%)
2. Perempuan	32 (71,1%)
Tempat tinggal	
1. Tinggal bersama orangtua/ rumah	18 (40%)
2. Tidak tinggal bersama orangtua/ kos	27 (60%)
Uang saku	
1. <Rp 1.000.000,00	7 (15,6%)
2. Rp 1.000.000,00 – Rp 2.000.000,00	23 (51,1%)
3. >Rp 2.000.000,00	15 (33,3%)
Status gizi	
1. Gizi kurang	3 (6,7%)
2. Normal	19 (42,2%)
3. Gizi lebih	6 (15,6%)
4. Obesitas I	12 (26,7%)
5. Obesitas II	4 (8,9%)

Data dianalisis dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Data usia, tempat tinggal, uang saku, status gizi, menu sarapan, buah dan sayur disajikan dalam frekuensi.

Penelitian telah memperoleh persetujuan Keterangan Lolos Uji Etik dari komisi Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Krida Wacana Jakarta dengan nomor 1183.

## Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian adalah mahasiswa FKIK Ukrida yang sesuai dengan kriteria inklusi, eksklusi dan mengikuti penelitian sampai selesai. Karakteristik dasar mahasiswa tertera pada Tabel 1.

Pada penelitian mengambil 45 mahasiswa yang sudah memasuki kriteria inklusi dari 97 responden. Jumlah sampel ini dapat digunakan dengan mengambil referensi dari penelitian badan statistik, jumlah sampel yang mencapai 30 orang sudah dapat dilakukan analisis. Penelitian ini mengambil data dari subjek berupa usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, status gizi, dan menu sarapan.

Rentang usia pada sampel penelitian adalah 19-25 tahun dengan usia terbanyak adalah 20 tahun. Pada kelompok usia 19-25 tahun, angka kecukupan energi perempuan berdasarkan Kemenkes RI adalah 2250 kalori, sedangkan laki-laki adalah 2650 kalori. Berdasarkan

penelitian yang dilakukan Dewi *et al.* (2020) menunjukkan bahwa jumlah kalori yang dikonsumsi pagi hari pada usia tersebut setidaknya 15-30% AKE (Angka Kebutuhan Energi) yaitu 300-500 kkal. Angka ini diperoleh dari menu yang berupa susu, nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan.<sup>7</sup>

Pada penelitian yang memiliki kebiasaan sarapan berjumlah 45 mahasiswa, diharapkan asupan kalori dapat terpenuhi dari konsumsi sarapan dikarenakan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah di FKIK Ukrida, asupan kalori kurang terjadi karena banyak mahasiswa yang melewati sarapan.<sup>8</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Schusdzarra *et al.* (2020) yaitu asupan energi harian yang rendah berhubungan dengan kurangnya asupan energi sarapan.<sup>9</sup>

Sebagian besar subjek penelitian adalah perempuan yaitu 71,1% dan tinggal tidak bersama orang tua atau di kosan yaitu 60%. Jenis kelamin perempuan berhubungan dengan kebiasaan sarapan, hal ini disampaikan pada penelitian oleh Artiningrum (2018) yang mengatakan bahwa perempuan tidak terbiasa sarapan dikarenakan program penurunan berat badan melalui diet ketat dan puasa.<sup>10</sup> Penelitian yang dilakukan Ayini *et al.* (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos sebagian besar tidak sarapan dan memiliki porsi makan yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah yaitu 76,5%.<sup>11</sup>

Pada hasil penelitian, uang saku per bulan sebagian besar subjek adalah Rp 1.000.000 – Rp 2.500.000. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia, rata-rata pengeluaran konsumsi makanan per bulan seseorang yang tinggal di Jakarta adalah Rp 1.438.835.23. Penelitian yang dilakukan Desi *et al.* (2018) menunjukkan bahwa uang saku seseorang sebagian besar yaitu 60,7% dialokasikan untuk makanan, sehingga uang saku subjek diasumsikan cukup jika hanya digunakan untuk konsumsi pangan.<sup>12</sup>

Status gizi subjek sebagian besar normal yaitu 40%, tetapi status gizi berat badan lebih-obesitas memiliki persentase yang besar yaitu 52,4%. Angka ini lebih besar jika dibandingkan dengan penelitian Muhammad (2021) yang menunjukkan persentase status gizi lebih-obesitas mahasiswa FKIK Ukrida yaitu 50,8%.<sup>13</sup> Persentase ini juga hampir sama dengan data status gizi lebih-obesitas yang dikeluarkan Risdas pada kelompok usia yang sama yaitu 44,1%.<sup>14</sup> Status gizi lebih-obesitas pada subjek yang melakukan sarapan diasumsikan terjadi karena kalori dari menu sarapan yang dikonsumsi yang melebihi angka kebutuhan energi.

Tabel 2. Gambaran Variasi Menu Sarapan Makanan Tersering Dikonsumsi

Nama Makanan	n=45	%
Roti	14	31,1
Nasi ayam goreng	11	24,3
Nasi goreng	6	13,3
Lainnya ( <i>oat meal</i> , kacang hijau, telur rebus)	3	6,7
Sereal	3	6,7
Nasi uduk	2	4,4
Nasi telur goreng	2	4,4
Bubur ayam	2	4,4
Mie	1	2,2

Variasi menu yang dipilih oleh mahasiswa cukup bervariasi mulai dari roti yang paling banyak dipilih sebagai menu sarapan (31,1%), nasi ayam goreng (24,4%), nasi goreng (13,3%), sereal (6,7%), nasi uduk (4,4%), nasi telur goreng (4,4%), bubur ayam (4,4%), mie (2,2%) dan menu lain seperti oatmeal, kacang hijau, dan telur rebus (7,7%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Cantika *et al.* (2017), menu sarapan cukup bervariasi namun masih didominasi oleh menu nasi.<sup>15</sup> Variasi menu sarapan masih bisa ditingkatkan yang disesuaikan anjuran Pedoman Gizi Seimbang sehingga tercukupi kandungan gizinya.

Tabel 3. Gambaran Variasi Menu Sarapan Minuman Tersering Dikonsumsi

Jenis Minuman	n=45	%
Air putih	22	48,9
Air putih + susu	5	11,1
Air putih + susu + teh manis	4	8,9
Air putih + kopi	3	6,7
Air + teh manis	3	6,7
Air putih + susu + kopi	3	6,7
Susu	2	4,4
Air putih + teh tawar	1	2,2
Air putih + yogurt	1	2,2
Air putih + ion	1	2,2

Subjek mayoritas meminum air putih setidaknya 1 gelas saat sarapan. Jenis minuman yang juga paling banyak dikonsumsi adalah air dan susu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi *et al.* (2018) yang menunjukkan bahwa air putih dan susu adalah minuman yang paling sering dikonsumsi dalam keseharian.<sup>16</sup> Sementara kopi, teh manis, dan minuman lainnya minuman mengandung ion, teh tawar, dan boba dipilih oleh sebagian kecil subjek. Penelitian yang dilakukan Pappandreu *et al.* (2013) menunjukkan bahwa asupan minuman manis selain dari jus buah dan susu berhubungan dengan terjadinya obesitas.<sup>17</sup>

Tabel 4. Gambaran Seringnya Konsumsi Sayur dan Buah dalam Sarapan

Frekuensi	Buah n=45	Sayur n=45
Sering	6 (13,3%)	12 (26,7%)
Jarang	10 (22,3%)	22 (48,9%)
Kadang	29 (64,4%)	11 (24,4%)

Subjek penelitian yang mengkonsumsi buah dan sayur sebagai menu sarapan hanya sebagian kecil, yaitu 10,7% dan 21,4%. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahma *et al.* (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa jarang mengkonsumsi buah karena kesulitan akses dan keterbatasan uang saku.<sup>5</sup> Permenkes no. 41 tahun 2014 menyebutkan bahwa buah dianjurkan untuk dikonsumsi setidaknya 2-3 porsi setiap

hari dan sayur 3-4 porsi atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur dengan porsi sayuran lebih banyak setiap kali makan. Hasil penelitian riset kesehatan dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa masih banyak penduduk Indonesia yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu 95%.

### Simpulan

Subjek sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Subjek sebagian besar tidak tinggal bersama orangtua/kos dengan uang saku sebagian besar Rp 1.000.000 – Rp 2.500.000/bulan. Variasi menu sarapan subjek penelitian cukup bervariasi yaitu roti, nasi ayam goreng dan lain-lain. Subjek sebagian besar jarang mengonsumsi sayur dan buah sebagai menu sarapan. Sebagian besar subjek berada pada status gizi lebih-obesitas II. Selain itu menu sarapan pada subjek penelitian dapat mengalami bias atau fenomena *the flat slope syndrome* yaitu subjek tidak melaporkan asupan makan yang sebenarnya saat mengisi kuesioner.

### Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan. Pedoman gizi seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
2. Rangauni F, Pristya TY. Aktifitas fisik, Covid-19, gizi seimbang. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. 2021;13.
3. Sonia T, Larega P. Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. J Majority. 2015;4(2):116–21.
4. Sordo FH, Hernández M, Merino PC, Cervantes ZL, Martínez RH. Breakfast nutritional quality and cognitive interference in university students from Mexico City. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(15):2671.
5. Rahma AS. Tingkat pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar Tahun 2017. Alauddin Islam Med J. 2019;3(2):13–21.
6. Ramli NN. Breakfast consumption association with body status and physical activity among female university students. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. 2018;7(2):93–106.
7. Dewi NPSR, Citrawathi DM, Giana GS. Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 2 Banjar. Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains dan Pembelajarannya. 2020;14(1):1858–0629.
8. Nurhasanah DOT. Gambaran asupan kalori 3x24 jam mahasiswa FKIK Ukrida tahun 2021. Skripsi. Jakarta: FKIK Ukrida; 2021.
9. Schusdziarra V, Hausmann M, Wittke C, Mittermeier J, Kellner M, Naumann A, *et al.* Impact of breakfast on daily energy intake—An analysis of absolute versus relative breakfast calories. Nutr J. 2020;10(5).
10. Artiningrum IF. Faktor determinan kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 3 di SDN Kedung Sugo 1 Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya. 2018.
11. Ayini N, Lalu S, Nengrum EI, Kadir S, Hadju VA. Analisis perbandingan status gizi antara yang tinggal di rumah dengan kos-kosan pada mahasiswa angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Graha Medika Public Health Journal. 2023;2.
12. Desi, Suaebah, Astuti WD. Hubungan sarapan, uang saku dengan jajanan di SD Kristen Imma-Nuel II Kubu Raya. Jurnal Vokasi Kesehatan. 2018;4(2):113-118.
13. Muhammad F. Gambaran kadar gula darah sewaktu pagi pada mahasiswa FKIK Ukrida Jakarta tahun 2021. Skripsi. Jakarta: FKIK Ukrida; 2021.
14. Kementerian Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia. Jakarta: Menteri Kesehatan RI; 2019.
15. Cantika H, Ardiaria M, Syauqy A. Peran makronutrien dalam sarapan terhadap performa kognitif remaja. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 2017;6(2):611–21.
16. Laksmi PW, Morin C, Gandy J. Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey. Eur J Nutr. 2018;57(3):89–100.
17. Papandreou D, Andreou E, Heraclides A, Rousso I. Is beverage intake related to overweight and obesity in school children. Hippokratia. 2013;17(1):42–6.