

**KAITAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI UNESA ANGKATAN 2017****Thalita Aulia Ramadhan**Program Studi S1 Gizi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya  
[thalita.17051334024@mhs.unesa.ac.id](mailto:thalita.17051334024@mhs.unesa.ac.id)**Rita Ismawati**Program Studi S1 Gizi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya  
[ritaismawati@unesa.ac.id](mailto:ritaismawati@unesa.ac.id)**Abstrak**

Selama masa pandemi COVID-19, kebiasaan sarapan dan asupan gizi terutama bagi mahasiswa dapat berubah karena lebih banyak beraktivitas di rumah. Perkuliahan mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 fokus hanya skripsi dan magang secara *online*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan secara *online* melalui *platform WhatsApp* dan *Google Form*. Jumlah sampel sebanyak 27 mahasiswa. Instrumen penelitian adalah kuesioner karakteristik responden dan kuesioner *food record*. Hasil analisis uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi dengan status gizi ( $p>0,05$ ).

**Kata Kunci:** Kebiasaan sarapan, asupan zat gizi, status gizi, mahasiswa gizi

**Abstract**

Breakfast habits and nutritional intake, particularly for students, may change during the COVID-19 pandemic because they are more active at home. The 2017 class of Unesa nutrition students primarily focuses on online thesis and internships. This research aims to examine the relationship between breakfast habits and nutrient intake with the nutritional status of Unesa nutrition students class of 2017 during the COVID-19 pandemic. This research is a cross-sectional study. The research was carried out online using WhatsApp and Google Form. The sample size is 27 students. The research instruments are respondent's characteristics questionnaire and the food record questionnaire. The Spearman correlation test analysis revealed no significant correlation between breakfast habits and nutritional status ( $p>0.05$ ). The Pearson correlation test revealed no significant correlation between nutrient intake and nutritional status ( $p>0.05$ ).

**Keywords:** Breakfast habits, nutrient intake, nutritional status, nutrition students

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa yang mengambil program studi gizi dianggap mempunyai pengetahuan lebih tentang gizi dan kesehatan karena mahasiswa gizi memperoleh berbagai materi sesuai kurikulum seperti gizi institusi, gizi masyarakat, gizi klinik, serta gizi pangan dan pengaruhnya terhadap kesehatan (Puspitasari dan Rahmani, 2018). Mahasiswa program studi gizi Unesa dianggap memiliki pengetahuan mengenai pentingnya sarapan bagi kesehatan.

Membiasakan diri sarapan secara teratur merupakan salah satu dari berbagai contoh perilaku menjalankan pedoman gizi seimbang. Menurut penelitian, mahasiswa yang melakukan sarapan secara teratur hanya sebesar 44,8%. Berbagai alasan seperti terlambat bangun, merasa tidak lapar, tidak tersedianya makanan sarapan, dan kurangnya waktu untuk sarapan, menyebabkan kebiasaan sarapan sebagian mahasiswa tidak teratur (Ozdogan dkk, 2010). Nafsu makan yang kurang dapat mempengaruhi seseorang untuk melewatkan sarapan. Melewatkan sarapan pagi juga dapat mempengaruhi jadwal makan

selanjutnya, sehingga berkurangnya asupan energi harian (Kral dkk, 2011). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa tidak sarapan dapat mempengaruhi pengeluaran energi lebih kuat daripada asupan energi (Clayton dan James, 2016). Tidak seimbang dan kurangnya asupan gizi memengaruhi perkembangan dan pertumbuhan serta status gizi.

Sejak masuknya Coronavirus Disease 19 (COVID-19) pada awal Maret 2020 di Indonesia, kasus COVID-19 terus meningkat karena penyebarannya yang sangat cepat melalui berbagai transmisi, hingga akhirnya pemerintah menghimbau masyarakat untuk menerapkan *social distancing*. Semenjak itu pula proses belajar dan bekerja terpaksa harus dilakukan dari rumah saja. Bahkan Ujian Nasional (UN) pun terpaksa ditiadakan oleh pemerintah (VOI, 2020).

Perilaku hidup sehat mahasiswa khususnya kebiasaan sarapan pagi, sangat dipengaruhi oleh kehidupan sosialnya. Masih ada sebagian mahasiswa yang tidak teratur melakukan sarapan pagi dikarenakan mereka harus memasak makanan sendiri atau mencari sarapan di warung karena mereka

merantau dan kos di sekitar kampus, sedangkan jadwal kuliah pagi menyebabkan mereka terburu-buru hingga akhirnya tidak sarapan. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri (tidak merantau), sebagian besar dari mereka lebih sering melakukan sarapan pagi karena orang tuanya telah menyediakan makanan sarapan.

Menginjak 10 bulan kegiatan belajar dari rumah dilakukan, kebiasaan sarapan dan asupan gizi terutama bagi mahasiswa dapat berubah karena lebih banyak beraktivitas di rumah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebesar 62,5% mengalami perubahan kebiasaan makan selama pandemi (Saragih dan Mulawarman, 2020). Hal ini juga selaras dengan penelitian Rodríguez-Pérez dkk (2020) yang menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan kebiasaan makan lebih sehat pada populasi yang diteliti. Perubahan ini jika dipertahankan dalam jangka panjang, dapat berdampak positif pada pencegahan penyakit kronis dan komplikasi terkait COVID-19 (Rodríguez-Pérez dkk, 2020).

Mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 memiliki status gizi yang beragam. Selama masa pandemi, perkuliahan mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 fokus hanya skripsi dan magang secara online yang cara pengerjaannya lebih banyak duduk daripada bergerak. Sehingga kegiatan aktivitas fisik yang sebelumnya dilakukan berkurang. Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 selama masa pandemi COVID-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*, dimana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu dan tidak berkelanjutan.

Penelitian dilakukan secara *online* melalui *platform WhatsApp* dan *Google Form*. Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 dengan jumlah 36 mahasiswa. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk pengambilan sampel. Kriteria inklusi adalah mahasiswa bersedia menjadi responden, minimal usia 18 tahun, mahasiswa tidak mempunyai penyakit kronis bawaan. Sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalankan diet khusus dan mahasiswa yang rutin menjalankan puasa sunnah. Didapatkan sampel sebanyak 27 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden dan kuesioner *food record*. Data karakteristik responden meliputi status gizi, umur, dan jenis kelamin. *Food record* dilakukan selama tujuh hari untuk mendapatkan data kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi (energi, protein, karbohidrat, dan lemak).

Data status gizi dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurus, normal, dan gemuk. Dikatakan kurus apabila IMT  $<18,5$ . Dikatakan normal apabila IMT  $18,5 - 25,0$ . Dikatakan gemuk apabila IMT  $>25$ .

Data frekuensi sarapan dikelompokkan menjadi dua, yaitu teratur dan tidak teratur. Dikatakan teratur apabila frekuensi sarapan  $\geq 4$  x seminggu dan dikatakan tidak teratur apabila frekuensi sarapan  $<4$  x seminggu (Yang dkk, 2006). Data waktu makan sarapan dikategorikan menjadi dua, yaitu  $\leq 09.00$  dan  $>09.00$ . data jenis makanan sarapan dikategorikan menjadi dua, yaitu *meal* dan *snack*. Dikatakan mengonsumsi *meal* apabila kontribusi energi  $\geq 15\%$  AKG dan dikatakan mengonsumsi *snack* apabila kontribusi energi  $<15\%$  AKG.

Data asupan zat gizi merupakan jumlah serta jenis makanan dalam URT atau gram diolah menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Perhitungan kecukupan zat gizi (energi, protein, karbohidrat, dan lemak) yaitu dengan melakukan perbandingan antara konsumsi aktual dengan AKG dewasa perempuan kelompok umur 19 – 29 tahun. 5 Kategori tingkat kecukupan gizi sesuai rekomendasi Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2012 yaitu apabila konsumsi aktual  $<70\%$  AKG dikatakan defisit berat, apabila konsumsi aktual 70-79% AKG dikatakan defisit sedang, apabila konsumsi aktual 80-89% AKG dikatakan defisit ringan, apabila konsumsi aktual 90-119% AKG dikatakan normal, dan apabila konsumsi aktual  $\geq 120\%$  AKG dikatakan melebihi kebutuhan (Hardinsyah dkk, 2012).

Tiap variabel yang diteliti dianalisis untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentasenya. Analisis kebiasaan sarapan terhadap status gizi menggunakan uji korelasi *Spearman*. Sedangkan analisis asupan zat gizi terhadap status gizi menggunakan uji korelasi *Pearson*. Telah dilakukan sertifikasi etik pada penelitian ini oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor kaji etik 270/HRECC.FODM/VI/2021 pada tanggal 31 Mei 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 27 mahasiswa atau seluruh responden memiliki jenis kelamin perempuan. Usia responden sebanyak 19 orang berusia kurang dari atau sama dengan 22 tahun (70,37%), 8 orang lainnya berusia lebih dari 22 tahun (29,63%). Seluruh responden tergolong dalam kategori dewasa. Sejalan dengan penelitian Al-Shehri (2017) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa sarjana berusia antara 21 hingga 23 tahun, sedangkan sebesar kurang dari 35% berada dalam kelompok usia 17 hingga 20 tahun.

Berdasarkan hasil analisis status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), dari total 27 responden didapatkan data yaitu 3 orang (11,11%) tergolong status gizi kurus, 19 orang

Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi

(70,37%) tergolong status gizi normal, dan 5 orang (18,51%) tergolong status gizi lebih.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Perempuan	27	100
- Laki-laki	0	0
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
- ≤ 22 th	19	70,37
- > 22 th	8	29,63
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi (Indeks Massa Tubuh)</b>		
- Kurus	3	11,11
- Normal	19	70,37
- Gemuk	5	18,52
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

**Sarapan**

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden melakukan sarapan secara teratur karena sebesar 92,5% responden memiliki frekuensi sarapan lebih dari atau sama dengan 4x/minggu. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Puspitasari dan Rahmani (2018), bahwa frekuensi sarapan mahasiswa gizi lebih teratur daripada frekuensi sarapan mahasiswa non gizi. Mahasiswa gizi memiliki pengetahuan yang merupakan dasar dari penerapan kebiasaan sarapan dalam kehidupan sehari-hari. Namun menurut Puspitasari dan Rahmani (2018), pada hari libur mahasiswa yang mengonsumsi sarapan lebih banyak dibandingkan pada hari kuliah. Pandemi COVID-19 yang mengharuskan melakukan kegiatan dari rumah saja merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan mahasiswa. Karena ketika berada di rumah akan tersedia makanan, sehingga motivasi mahasiswa untuk sarapan meningkat (O'Neil dkk, 2014).

Tabel 2. Frekuensi Sarapan

Frekuensi Sarapan	n	%
Teratur (≥4x/minggu)	25	92,5
Tidak teratur (<4x/minggu)	2	7,5
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 59,2% responden melakukan sarapan pada kurang dari atau sama dengan pukul 09.00, dan sebagian lainnya yaitu sebesar 40,8% responden melakukan sarapan diatas pukul 09.00. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa salah satu alasan mereka melakukan sarapan diatas pukul 09.00 adalah karena bangun kesiangan. Alasan lain yaitu karena makanan baru tersedia diatas pukul 09.00, dan juga tidak ada keinginan untuk makan atau malas makan di pagi hari sehingga mengundur waktu makan bahkan hingga waktu makan siang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ozdogan (2010), bahwa pada hari libur sebesar 26,9%

mahasiswa melakukan sarapan, sedangkan pada hari kuliah hanya 24,1% mahasiswa yang melakukan sarapan.

Tabel 3. Waktu Sarapan

Waktu Sarapan	n	%
≤ 09.00	16	59,2
> 09.00	11	40,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebesar 37% responden mengonsumsi *meal* dan sebesar 63% responden mengonsumsi *snack*. Kontribusi zat gizi dari sarapan pada sebagian responden termasuk dalam kategori rendah, hal tersebut dapat berdampak terhadap produktivitas mahasiswa. Beberapa penelitian menyatakan bahwa mengonsumsi jenis pangan berenergi tinggi saat sarapan dapat memberikan efek positif terhadap memori jangka pendek serta membantu siswa untuk meningkatkan kreativitas dan daya tahan fisik. Sarapan yang berkualitas seharusnya mengandung berbagai zat gizi berupa protein, karbohidrat, dan lemak yang baik (O'Neil dkk, 2014). Kurangnya kontribusi zat gizi dari sarapan juga menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa gizi memiliki pemahaman lebih terkait sarapan namun tidak diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Jenis Sarapan

Jenis Sarapan	n	%
<i>Meal</i>	10	37
<i>Snack</i>	17	63
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

**Asupan Zat Gizi**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa asupan energi pada mayoritas responden (96,2%) termasuk dalam kategori defisit berat yaitu asupan energi kurang dari 70% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Kurangnya asupan energi menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara konsumsi sumber energi dengan kebutuhan energi harian. Hal ini dapat disebabkan oleh jumlah porsi makan yang kurang dan frekuensi makan yang rendah. Kekurangan zat gizi lain serta menurunnya berat badan dapat terjadi apabila asupan energi yang kurang berlangsung dalam jangka waktu cukup lama (Gibney, 2007).

Tabel 5. Asupan Energi

Asupan Energi		
Kategori	n	%
Defisit berat	26	96,2
Defisit sedang	0	0
Defisit ringan	0	0
Normal	0	0
Melebihi kebutuhan	1	3,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa asupan protein responden sebesar 63% termasuk dalam kategori defisit berat, 18,5% termasuk dalam kategori defisit sedang,

11,11% termasuk dalam kategori defisit ringan, dan masing-masing 3,7% dalam kategori normal dan melebihi kebutuhan. Sumber protein yang dikonsumsi sebagian besar responden adalah daging ayam, telur ayam, ikan, tahu, dan tempe. Kekurangan asupan protein akan mengakibatkan pertumbuhan yang kurang baik, sistem kekebalan tubuh melemah, peningkatan kerentanan penyakit, serta penurunan kreativitas dan produktivitas. (Irianto dan Waluyo, 2004).

Tabel 6. Asupan Protein

Asupan Protein		
Kategori	n	%
Defisit berat	17	63
Defisit sedang	5	18,5
Defisit ringan	3	11,1
Normal	1	3,7
Melebihi kebutuhan	1	3,7
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa asupan karbohidrat pada mayoritas responden (96,2%) termasuk dalam kategori defisit berat. Konsumsi sumber karbohidrat apabila tidak sesuai dengan kebutuhan menyebabkan kurangnya asupan karbohidrat. Selain itu, sumber karbohidrat yang dikonsumsi kurang beragam dan terkadang hanya digantikan dengan mi instan, roti, dan mi bakso.

Tabel 7. Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat		
Kategori	n	%
Defisit berat	26	96,2
Defisit sedang	0	0
Defisit ringan	0	0
Normal	0	0
Melebihi kebutuhan	1	3,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa asupan lemak responden sebesar 70,3% termasuk dalam kategori defisit berat, 14,8% termasuk dalam kategori defisit sedang, 11,11% termasuk dalam kategori defisit ringan, dan sebesar 3,7% termasuk dalam kategori melebihi kebutuhan. Kurangnya asupan lemak disebabkan oleh kurangnya frekuensi dan jumlah porsi makan responden, sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan lemak. Penggunaan minyak dalam makanan yang digoreng atau ditumis menyumbang sebagian besar konsumsi lemak. Daging dan unggas memberikan kontribusi lemak terbesar dalam makanan. Selain itu, sebagian responden mengonsumsi *snack* tinggi lemak seperti coklat dan gorengan.

Tabel 8. Asupan Lemak

Asupan Lemak		
Kategori	n	%
Defisit berat	19	70,3
Defisit sedang	4	14,8
Defisit ringan	3	11,1
Normal	0	0
Melebihi kebutuhan	1	3,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

### Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,226 yang berarti hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi sangat lemah. Hubungan kedua variabel bersifat searah karena didapati angka koefisien korelasi bernilai positif, sehingga semakin baik kebiasaan sarapan maka status gizi menjadi lebih baik. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,257 (lebih besar dari 0,05), berarti antara kebiasaan sarapan dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan. Makanan sarapan hanya mengandung 15 - 30% dari kebutuhan total energi harian seseorang, oleh karena itu melakukan sarapan secara teratur tidak serta merta meningkatkan status gizi. Selain itu, kemungkinan tidak hanya frekuensi sarapan saja namun jenis makanan yang dikonsumsi serta porsi yang memengaruhi hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Hasil penelitian Ikujenola dan Adekoya (2020) mengungkapkan bahwa dari 100 mahasiswi yang diteliti, lebih dari setengah populasi yaitu sebesar 53,8% tidak melakukan sarapan. Namun, lebih dari 60% responden memiliki status gizi yang normal. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang tidak sarapan dipagi hari mungkin mendapat asupan energi lebih tinggi pada jadwal makan selanjutnya ataupun mengonsumsi makanan ringan yang lebih tinggi diantara waktu makan (Sjoberg dkk, 2003). Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswi tetap dalam keadaan yang sehat meskipun melewati sarapan. Namun, terdapat beberapa responden yang status gizinya kurus dan gemuk, hal ini dapat disebabkan oleh faktor ekonomi yang menyebabkan ketidakseimbangan asupan makanan (Ikujenola dan Adekoya, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Ifdal (2014) dan Ethasari (2014), yang mengungkapkan bahwa antara kebiasaan sarapan dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan. Menurut Ifdal (2014) responden yang memiliki status gizi baik atau normal belum tentu kebiasaannya sarapannya teratur. Ethasari (2014) juga menambahkan bahwa tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut karena bukan oleh berapa kali sarapan dikonsumsi, namun asupan gizi terhadap kebutuhan gizi harian yang memengaruhi status gizi.

Berbeda dengan hasil penelitian Amalia (2019) dan penelitian Rohmah dkk (2020) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Penelitian Ober, dkk (2021) juga mengungkapkan

Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi

bahwa orang yang frekuensi sarapannya teratur memiliki status gizi normal atau baik serta memiliki risiko kelebihan berat badan yang lebih kecil dibandingkan dengan orang yang melewatkan sarapan. Perbedaan ini dapat disebabkan karena berbagai faktor, antara lain perbedaan metode untuk mengukur asupan gizi, perbedaan kelompok usia subyek penelitian, dan variabel yang bervariasi. Pengaruh sarapan terhadap status gizi adalah karena sarapan pagi menyumbang zat gizi setiap hari sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizi harian.

Tabel 9. Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Correlations				
			Kebiasaan Sarapan	Status Gizi
Spearman's rho	Kebiasaan Sarapan	Correlation Coefficient	1,000	,226
		Sig. (2-tailed)		,257
		N	27	27
	Status Gizi	Correlation Coefficient	,226	1,000
		Sig. (2-tailed)	,257	
		N	27	27

**Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi**

Hasil uji korelasi *Pearson* pada Tabel 10 menunjukkan bahwa diperoleh angka 0,027 yang berarti asupan energi dengan status gizi memiliki hubungan yang sangat lemah. Hubungan kedua variabel bersifat tidak searah karena angka korelasi bernilai negatif, sehingga semakin tinggi asupan energi maka status gizi tidak menjadi semakin baik. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,894 (lebih besar dari 0,05), menunjukkan bahwa antara asupan energi dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 10. Asupan Energi dengan Status Gizi

		Asupan Energi	Status Gizi
Asupan Energi	Pearson Correlation	1	-0,027
	Sig. (2-tailed)		0,894
	N	27	27

Pada Tabel 11 diketahui bahwa diperoleh angka 0,152 yang berarti antara asupan protein dengan status gizi memiliki hubungan yang sangat lemah. Hubungan kedua variabel bersifat tidak searah karena angka korelasi bernilai negatif, sehingga semakin tinggi asupan protein maka status gizi tidak menjadi semakin baik. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,449 (lebih besar dari 0,05), berarti antara asupan protein dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 11. Asupan Protein dengan Status Gizi

		Asupan Protein	Status Gizi
Asupan Protein	Pearson Correlation	0,620**	-0,152
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,449
	N	27	27

Pada Tabel 12 diketahui bahwa diperoleh angka 0,027 yang berarti antara asupan karbohidrat dengan status gizi memiliki hubungan yang sangat lemah. Hubungan kedua variabel bersifat tidak searah karena angka korelasi bernilai negatif, sehingga semakin tinggi asupan karbohidrat maka status gizi tidak menjadi semakin baik. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,894 (lebih besar dari 0,05), berarti antara asupan karbohidrat dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 12. Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

		Asupan Energi	Status Gizi
Asupan Karbohidrat	Pearson Correlation	1,000**	-0,027
	Sig. (2-tailed)		0,894
	N	27	27

Pada Tabel 13 diketahui bahwa diperoleh angka 0,146 yang berarti antara asupan lemak dengan status gizi memiliki hubungan yang sangat lemah. Hubungan kedua variabel bersifat tidak searah karena angka korelasi bernilai negatif, sehingga semakin tinggi asupan lemak maka status gizi tidak menjadi semakin baik. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,467 (lebih besar dari 0,05), berarti antara asupan lemak dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 13. Asupan Lemak dengan Status Gizi

		Asupan Energi	Status Gizi
Asupan Energi	Pearson Correlation	0,713**	-0,146
	Sig. (2-tailed)		0,467
	N	27	27

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ifdal (2014) dan Chorinne dkk (2019) yang mengungkapkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan bermakna antara asupan gizi dengan status gizi. Hasil penelitian Irdiana dan Nindya (2017) juga mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara energi, protein, karbohidrat, dan lemak dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kondisi status gizi seseorang merupakan akumulasi konsumsi makan dalam jangka waktu yang cukup lama (*long-term*), sedangkan data asupan zat gizi yang diperoleh melalui metode survey konsumsi pangan *food record* hanya menggambarkan konsumsi makan saat ini (*short-term*). Selain itu, asupan zat gizi bukan hanya satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi, namun terdapat banyak faktor yang memengaruhi baik faktor langsung ataupun faktor tidak langsung seperti faktor ekonomi, sosial budaya, pengetahuan

gizi, dan lingkungan yang dimana peneliti tidak menganalisa data-data tersebut.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil yaitu antara kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi (energi, protein, karbohidrat, dan lemak) dengan status gizi mahasiswa gizi Unesa angkatan 2017 selama masa pandemi COVID-19 tidak terdapat hubungan yang signifikan.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan sebagai mahasiswa gizi yang memiliki pengetahuan dan pemahaman lebih dalam bidang ini agar dapat mengimplementasikan ilmunya ke dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga harus memperhatikan konsistensi sarapan dalam hal frekuensi, waktu, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa juga harus membiasakan mengonsumsi makanan yang mengandung komponen gizi yang lengkap bagi tubuh untuk mencapai atau mempertahankan status gizi normal. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti mengenai variabel lain yang lebih kompleks yang dalam penelitian ini tidak diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. 2019. *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi*. Surabaya: Amerta Nutr 212-217
- Al-Shehri, A.M. Al-Qahtani, I.A. Shaikh, M.A. Hassan, N.S. Al-Qahtani, A.M. Al-Qahtani, A.M. Alzahr, M.A. Alabas. 2017. *Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in Najran University, Najran, Saudi Arabia*. Int. J. Med. Sci. Publ. Health: 6 (3), pp. 638-646
- Clayton, D. J., & James, L. J. 2016. *The effect of breakfast on appetite regulation, energy balance and exercise performance*. Proceedings of the Nutrition Society: 75(3), 319-327.
- Chorinne, dkk. 2019. *Asupan Energi dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19*. Jurnal Biomedik. 2021;13(2):175-179.
- Dogbe EMA, Abaidoo B. 2014. *Breakfast Eating Habits Among Medical Students*. Ghana Medical Journal: 48(2)
- Ethasari, R. K. & Nuryanto. 2014. *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SDN Padangsari 02 Banyumanik*. Semarang: Journal of Nutrition College, Vol.3 No.3 :346-352
- Gibney, Michael. 2007. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah, H., & Aries, M. 2016. *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia*. Jurnal Gizi Dan Pangan, 7(2), 89. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Hardinsyah. 2012. *Keynote Speech For Healty Breakfast Symposium*. Pergizi.
- Hardinsyah H, Food T, Sulaeman A, Soekatri M, Riyadi H. 2012. *Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang Indonesia 2012*. In: Rumusan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) X 2012. Bogor: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). p. 18
- Irdiana, W., Nindya, S. T. 2017. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya*. Surabaya: Amerta Nutr 227-235
- Irianto, Kus. & Waluyo, Kusno. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Jakarta: CV. Yrama Widya.
- Kemenkes RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Ikujenola, A. V., Adekoya, T. S. 2020. *Nutritional status and feeding habits of females in public and private Universities in Osun state, Southwestern, Nigeria*. Heliyon: Volume 6, Issue 9.
- Kral, T. V. E., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. 2011. *Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- To 10-y-old children*. American Journal of Clinical Nutrition, 93(2), 284-291.
- Ober P, Sobek C, Stein N, Spielau U, Abel S, Kiess W, Meigen C, Poulain T, Igel U, Lipek T, Vogel M. 2021. *And yet Again: Having Breakfast Is Positively Associated with Lower BMI and Healthier General Eating Behavior in School children*. Nutrients:13(4):1351.
- O'Neil C.E., Byrd-Bredbenner C., Hayes D., Jana L., Klinger S.E., Stephenson Martin S. 2014. *The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast*. J. Acad. Nutr. Diet: 114:S8-S26.
- Ozdogan, Y., Ayse Ozfer Ozcelik, & Metin Saip Surucuoglu. 2010. 2) *Breakfast habits of female uni student.pdf*.
- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. 2018. *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(2), 46-51.
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. 2020. *Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study*. Nutrients, 12(6), 1-19.
- Rohmah, M. H., dkk. 2020. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember*. Ilmu Gizi Indonesia Vol.4 No.1:39-50.



Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi

- Saragih, B., & Mulawarman, U. 2020. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19*. Research Gate, 19(April), 1–12.
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., Hulthén, L. 2003. *Meal Pattern, Food Choice, Nutrient Intake and Lifestyle Factors in The Göteborg Adolescence Study*. Eur. J. Clin. Nutr:57, 1569–1578.
- Yang, R. J., Wang, E. K., Hsieh, Y. S., & Chen, M. Y. 2006. *Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan*. BMC Public Health, 6, 1–7.
- VOI. 2020. *Mencatat Sejarah tentang Respons Indonesia Hadapi COVID-19*. Jakarta: VOI

