

TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN ALAUDDIN MAKASSAR TAHUN 2017

Andi Sitti Rahma*

*) Dosen Prodi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar

Abstrak

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi. Sarapan memiliki peranan yang sangat penting baik bagi kesehatan maupun konsentrasi belajar. Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan sarapan. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar (PSPD FKIK UINAM) menganut metode pembelajaran dengan menitikberatkan pada *Student Centred Learning* (SCL) dimana mahasiswa dituntut untuk proaktif, dan perkuliahan dimulai dari pukul 07.30-17.00, sehingga seringkali sarapan terabaikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD FKIK UINAM. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yakni seluruh mahasiswa baik tingkat 1 maupun tingkat 2.

Hasil penelitian didapatkan tingkat pengetahuan gizi tentang sarapan responden adalah kurang (71.42%) dan cukup (28.58%). Sedangkan kebiasaan sarapan diperoleh sebanyak 96% terbiasa sarapan dengan frekuensi sarapan jarang (<4x seminggu) sebanyak 49% dengan alasan terbanyak adalah tidak ada waktu (49.49%). Waktu sarapan mayoritas pukul 06.00-06.59 (51.52%) dengan tempat sarapan umumnya di rumah (54.55%). Jenis sarapan yang dominan adalah sumber karbohidrat (48%) kemudian sumber karbohidrat dan lauk hewani (19.19%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat pengetahuan responden tentang sarapan masih kurang, kebiasaan sarapan dengan frekuensi sarapan masih jarang, dengan alasan terbanyak tidak ada waktu.

Kata Kunci : Sarapan, Tingkat Pengetahuan Sarapan, Kebiasaan Sarapan.

Pendahuluan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif¹.

Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan sarapan. Penelitian terhadap remaja putri SMPN 16 Surakarta hanya 74,5% memiliki kebiasaan sarapan pagi², dan penelitian di SMK Batik Surakarta hanya 52,5% remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan³. 45,6% remaja siswi di Bogor terbiasa sarapan setiap hari⁴. Penelitian di IPB menghasilkan sebanyak 81.3% mahasiswa Mayor Ilmu Gizi

melakukan sarapan dan hanya 64.3% mahasiswa Mayor Konservasi Sumberdaya Hutan yang melakukan sarapan⁵

Sarapan memberikan manfaat yang sangat banyak salah satunya terhadap fungsi kognitif (daya konsentrasi) dalam belajar dan bekerja. Penelitian oleh Muchtar (2011) bahwa terdapat hubungan antara sarapan dan jajan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja⁶. Lentini (2014) melakukan penelitian menggunakan *Digit Symbol Test* dan *Digit Span Test* dari subtest WAIS (*Weschler Adult Intelligence Scale*) untuk mengukur konsentrasi belajar remaja, dan menemukan adanya hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar.³

Sarapan juga mempengaruhi kesehatan tubuh secara umum. Penelitian oleh Awianti (2016) di SMPN 16 Surakarta menemukan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan s dispepsia pada remaja. Tidak melakukan sarapan pagi berisiko menyebabkan peningkatkan asam lambung, sehingga menimbulkan iritasi mukosa lambung dengan gejala tidak enak pada perut yang dikenal dengan sindrom dispepsia². Penelitian oleh Sri Hastuti tentang pengaruh sarapan dengan Hb menyimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan dan kualitas sarapan seseorang, maka semakin baik pula status Hbnya.⁷

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini mulai timbul ciri-ciri seks sekunder dan perubahan psikologis serta kognitif, terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), juga tercapai tercapai fertilitas, ⁶. Remaja merupakan kelompok yang sangat memperhatikan *body image*, dimana sering dijumpai ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Hal ini mengakibatkan remaja menerapkan perilaku makan yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal dengan melakukan diet yang ketat, yang kemudian akan mengakibatkan gangguan pada status gizi.⁸

Menurut beberapa penelitian sebelumnya, sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang, antara lain sarapan yang cukup dapat mencegah kegemukan karena

tercegah dari makan berlebihan di kala makan kudapan, membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin menganut sistem belajar *Student Centre Learning*, yaitu model pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, dimana mahasiswa harus proaktif untuk belajar dan mencari informasi di luar perkuliahan, sehingga perilaku makan khususnya sarapan bisa saja luput dari perhatian mereka.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah survey deskripsi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar..

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana semua variabel yang diteliti diambil dalam satu waktu.

Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi pada penelitian ini menjadi sampel, yakni berjumlah 100 orang, yang terdiri dari angkatan 2016 dan angkatan 2017. 1 pasien tereksklusi sebab hingga

akhir penelitian tidak berada di tempat, sehingga total responden adalah 99 orang.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden bisa dilihat pada tabel 1, dimana terdiri dari mahasiswa semester 3 (angkatan 2016) sebanyak 49 orang dan semester 1 (angkatan 2017) sebanyak 50 orang, dengan distribusi 23 orang laki-laki dan 76 orang perempuan. Mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 37.37%, 18 tahun sebanyak 32,32% dan usia 20 tahun sebanyak 21.21%. Distribusi responden berdasarkan IPK, yaitu IPK 3.01-3.5 sebanyak 31.31%, IPK 2.76-3.0 sebanyak 28.28% dan IPK \leq 2.75 sebanyak 27.27%. Sedangkan mahasiswa dengan IPK \geq 3.51 sebanyak 13.13%. Jumlah uang saku per bulan rerata < Rp.600.000 sebanyak 36.36%, uang saku Rp. 600.000 – Rp. 999.999 juga sebanyak 36.36%, dan uang saku \geq Rp.600.000,- adalah sebanyak 27.27% (27 orang).

Karakteristik responden berdasarkan data orang tua dapat dilihat pada tabel 2, dimana mayoritas pekerjaan ayah adalah wiraswasta (32,32%) dan pegawai, staf dan karyawan (32.32%). Sedangkan mayoritas pekerjaan ibu responden adalah Ibu Rumah Tangga (31.31%) kemudian pegawai, staf dan karyawan (20.20%). Dari segi pendidikan, mayoritas pendidikan ayah dan ibu termasuk tinggi, yakni D3/S1 ke atas. Penghasilan ayah mayoritas berkisar >5 jt/

bulan (43.43%) dan penghasilan ibu 2.6-5 jt/bulan (31.31%).

Tingkat pendidikan yang tinggi akan mempermudah seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi khususnya tentang makanan yang baik untuk kesehatan.

Pengetahuan tentang sarapan

Tingkat pengetahuan gizi tentang sarapan pada responden adalah kurang (71.42%) dan cukup (28.58%), hal ini dapat dilihat pada tabel 3.

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, dan nilai-nilai tradisi. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja putri menurut penelitian Hermina (2009) adalah pengetahuan gizi. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa sebanyak 63,8% siswi berpengetahuan baik yang terbiasa sarapan, dan sebanyak 48,7% siswi yang berpengetahuan gizi kurang biasa sarapan pagi⁹.

Responden merupakan mahasiswa semester 1 dan semester 3, dimana mahasiswa semester 1 belum pernah terpapar dengan mata kuliah Gizi. Sementara mahasiswa semester 3 sudah pernah terpapar pada kuliah Gizi, namun belum masuk ke blok yang berbicara tentang gizi anak pada umumnya dan pentingnya sarapan pada khususnya.

Kebiasaan dan Waktu Sarapan

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4, sebanyak 96% responden terbiasa melakukan sarapan, dan mayoritas melakukan sarapan pada pukul 06.00-06.59 (51.52%). Hal ini sama dengan hasil yang didapatkan Ifdal (2014) yang meneliti tentang kebiasaan sarapan mahasiswa TPB IPB dengan status gizi normal dan obese, dimana mayoritas melakukan sarapan pada pukul 06.00-07.00, yakni 45% pada status gizi normal dan 42,5% pada status gizi obese¹⁰. Sedangkan hasil penelitian Fitriana (2011) tentang kebiasaan sarapan mahasiswa ilmu gizi dan mahasiswa KSH, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa ilmu gizi (79.9%) dan mahasiswa KSH (94.0%) melakukan sarapan pada pukul 07.00-10.00⁵.

Frekuensi Sarapan dan Alasan Tidak Sarapan

Data frekuensi sarapan pada penelitian ini ditemukan bahwa sebanyak 49.49% responden jarang melakukan sarapan, yakni kurang dari 4x dalam seminggu. Hanya 17.17% responden yang melakukan sarapan setiap hari. Sedangkan alasan responden tidak melakukan sarapan mayoritas mengatakan tidak ada waktu (49.49%), disebabkan perkuliahan dimulai pada pagi hari jam 07.30. Hal ini mirip dengan kebiasaan sarapan mahasiswa IPB (Ifdal, 2014) yang sebagian tidak

melakukan sarapan karena tidak ada waktu¹⁰.

Meski demikian, terdapat 12.12% yang tidak melakukan sarapan karena tidak terbiasa. Menurut Suhardjo (1989) kebiasaan makan adalah perilaku yang berhubungan dengan makan, tata krama makan, frekuensi makan seseorang, pantangan makanan, distribusi makanan di dalam anggota keluarga, dan cara-cara memilih bahan makanan. Kebiasaan makan akan sangat kuat bertahan terhadap pengaruh yang mungkin dapat mengubahnya. Kebiasaan makan seseorang menggambarkan kebiasaan keluarganya karena individu tersebut mengalami proses belajar selama tinggal bersama keluarganya kemudian akan menghasilkan kebiasaan makan ini terjadi seumur hidup, sejak anak lahir sampai menjadi dewasa dan masih terus berlangsung selama hidupnya..¹¹

Tempat Sarapan dan Cara Memperoleh Sarapan

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden melakukan sarapan di rumah (54.55%) dan di tempat kos (22.22%). Hanya 1% responden yang sarapan di warung.

Pada penelitian ini, mayoritas responden memperoleh makanan untuk sarapan dengan cara memasak (52.53%) dan membeli (41.41%).

Jenis sarapan

Jenis makanan yang biasa dikonsumsi waktu sarapan pada 48.48% responden adalah sumber karbohidrat (nasi, roti, mi, jagung, dll), 19.19% sumber karbohidrat dan lauk hewani, 7.07% makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, 8.08% makanan pokok, hewani, nabati dan sayuran dan 6.06% makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan jajanan. Dari sini tampak bahwa karbohidrat masih menjadi pilihan utama untuk jenis sarapan, yang disusul oleh lauk nabati. Adapun sayuran, maka masih sedikit responden yang mengonsumsi sayuran pada waktu sarapan.

Sarapan dengan aneka ragam makanan yang terdiri dari nasi sebagai sumber karbohidrat, sayur/buah sebagai sumber vitamin dan lauk sebagai sumber protein dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Susu selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga kaya akan lemak, sehingga apabila kita mengkonsumsinya di pagi hari maka akan relatif lebih tahan lapar. Di dalam tubuh lemak akan dicerna lebih lama daripada karbohidrat dan protein.⁵

Kesimpulan

Tingkat Pengetahuan tentang sarapan pada Mahasiswa Program Pendidikan Dokter UIN Alauddi Makassar mayoritas kurang. Mahasiswa yang terbiasa sarapan

adalah 96% tetapi dengan frekuensi jarang (<4x seminggu) dengan alasan tidak cukup waktu.

Referensi

1. Permenkes no. 41 tahun 2014 tentang http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20tg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbangan.pdf
2. AWIANTI, Ratri, P. (2016). *HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN SINDROM DISPEPSIA PADA REMAJA DI SMP N 16 SURAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret). <https://eprints.uns.ac.id/29212/>
3. Lentini, Banun, & Margawati, A. (2014). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Diponegoro University). <https://media.neliti.com/media/publications/93367-ID-hubungan-kebiasaan-sarapan-dan-status-hi.pdf>
4. Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN PADA SISWI REMAJA DI KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2).
5. Fitriana, N. (2011). Kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa mayor ilmu gizi dan mayor konservasi sumberdaya hutan dan ekowisata IPB.
6. Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28-35.
7. Amrin, S. H., Indriasari, R., & Najamuddin, U, (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Suplemen dengan Status Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 10 Makasar. *URI: http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11304*
8. Widiyanti, N. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Fakultas

- Kedokteran Universitas Diponegoro; 2012
9. Hermina, H., Nofitasari, A., & Anggorodi, R. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 32(2).
 10. Ifdhal. Kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tpb Ipb dengan status gizi normal dan Obes. DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT FAKULTAS
- EKOLOGI MANUSIA INSTITUT PERTANIAN BOGOR. Skripsi. 2014
-
- <https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/72147/I14ifd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Suhardjo. 1989. Berbagai cara Pendidikan Gizi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tingkat Pusat antar Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor.

Tabel 1
Karakteristik Responden
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UINAM tahun 2017

No	Karakteristik	Frekuensi	
		n	%
1	Angkatan		
	2016	49	49.49
	2017	50	50.51
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	23	23.23
	Perempuan	76	76.76
3	Usia		
	17 tahun	2	2.02
	18 tahun	32	32.32
	19 tahun	37	37.37
	20 tahun	21	21.21
	21 tahun	6	6.06
4	22 tahun	1	1.01
	IPK		
	≤2.75	27	27.27
	2.76-3.0	28	28.28
	3.01-3.5	31	31.31
5	≥3.51	13	13.13
	Uang Saku Per Bulan		
	< Rp 600.000	36	36.36
	Rp 600.000-Rp 999.999	36	36.36
	≥ Rp 1.000.000	27	27.27
Total		99	100

Sumber : Data Primer, 2017

Tabel 2
Karakteristik Responden berdasarkan Orang tua
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UINAM tahun 2017

No	Karakteristik	Frekuensi	
		n	%
1	Pekerjaan Ayah		
	Tidak bekerja	5	5.05
	Tenaga Kesehatan	5	5.05
	Tenaga Pendidik	13	13.13
	Wiraswasta	32	32.32
	Bertani, berdagang	6	6.06
	Pegawai, Staf, Karyawan	32	32.32
Lainnya	6	6.06	
2	Pekerjaan Ibu		
	Ibu Rumah Tangga	31	31.31
	Tenaga Kesehatan	12	12.12
	Tenaga Pendidik	17	17.17
	Wiraswasta	12	12.12
	Bertani, berdagang	3	3.03
	Pegawai, Staf, Karyawan	20	20.20
Lainnya	4	4.04	

3	Pendidikan Ayah		
	Rendah (SD ke bawah)	6	6.06
	Menengah (SMP-SMA)	25	25.25
	Tinggi (D3/S1 ke atas)	68	68.69
4	Pendidikan Ibu		
	Rendah (SD ke bawah)	8	8.08
	Menengah (SMP-SMA)	19	19.19
	Tinggi (D3/S1 ke atas)	72	72.73
5	Penghasilan Ayah		
	Tidak Bekerja	8	8.08
	< 1 jt	4	4.04
	1,1 jt - 2,5 jt	8	8.08
	2,6 jt - 5 jt	34	34.34
	> 5 jt	43	43.43
	Tidak Tahu	2	2.02
6	Penghasilan Ibu		
	Tidak Bekerja	30	30.30
	< 1 jt	1	1.01
	1,1 jt - 2,5 jt	15	15.15
	2,6 jt - 5 jt	31	31.31
	> 5 jt	21	21.21
	Tidak Tahu	1	1.01
	TOTAL	99	100

Sumber : Data Primer, 2017

Tabel 3
Tingkat Pengetahuan Gizi terkait Sarapan
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UINAM tahun 2017

Angkatan	Pengetahuan					
	Cukup		Kurang		Baik	
	n	%	n	%	n	%
2016	13	13.13	36	36.36	-	-
2017	15	15.15	34	34.34	1	1.01
TOTAL	28	28.28	70	71.70	1	1.01

Sumber : Data Primer, 2017

Tabel 4
Kebiasaan Sarapan Responden
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UINAM tahun 2017

Kebiasaan Sarapan	TOTAL	
	n	%
Terbiasa Sarapan		
Ya	95	95.9596
Tidak	4	4.04
Alasan Tidak Sarapan		
Terbiasa tidak sarapan	12	12.12
Tidak ada waktu	49	49.49
Tidak ada makanan	26	26.26
Lainnya	12	12.12
Frekuensi Sarapan		0.00
Setiap hari	17	17.17
Sering ($\geq 4x$ seminggu)	29	29.29
Jarang ($< 4x$ seminggu)	49	49.49
Tidak menjawab	4	4.04
Waktu Sarapan		
Sebelum jam 06.00	3	3.03
jam 06.00-06.59	51	51.52
Jam 07.00-09.00	34	34.34
Jam 09.00-11.00	6	6.06
Tidak menjawab	5	5.05
Tempat Sarapan		
Di Tempat Kos	22	22.22
Di Kampus	16	16.16
Di Warung	1	1.01
Di Perjalanan	4	4.04
DI rumah	54	54.55
Tidak menjawab	2	2.02
Jenis Sarapan		
Sumber Karbohidrat (nasi, roti, jagung, dll)	48	48.48
Sumber karbohidrat dan lauk hewani	19	19.19
Makanan pokok dan lauk nabati	4	4.04
Makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati	7	7.07
Makanan pokok, hewani, nabati, dan sayuran	8	8.08
Makanan pokok, nabati, dan sayuran	3	3.03
Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, dan makanan jajanan	6	6.06
Makanan jajanan	2	2.02
Tidak Menjawab	2	2.02
Cara Memperoleh Makanan untuk sarapan		
Memasak	52	52.53
Membeli	41	41.41
Pemberian	4	4.04
Tidak Menjawab	2	2.02
TOTAL	99	100

Sumber : Data Primer, 2017