

KARYA TULIS ILMIAH

**PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA
PRODI D-III FARMASI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG**



**ANTONIA AYU ASISI
PO5303332221408**

**PRODI D-III FARMASI
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA
PRODI D-III FARMASI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Farmasi



ANTONIA AYU ASISI
PO5303332221408

PRODI D-III FARMASI
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA
PRODI D-III FARMASI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG**

Disusun oleh :

Antonia Ayu Asisi
PO5303332221408

Telah disetujui oleh Pembimbing
Pada tanggal : 23 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama,



Maria Imakulata Masiya Indrawati, S.Pd., M.Sc
NIP: 197003121989022001

Kupang, 23 Juni 2025
Ketua Program Studi



Priska Ernestina Tenda, SF., Apt., M.Sc
NIP. 197701182005012002

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

**PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA
PRODI D-III FARMASI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG**

Disusun oleh:

Antonia Ayu Asisi
PO5303332221408

Telah dipertahankan di depan
Dewan penguji pada tanggal : 23 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si
NIP.197506201994022001

(..........)

Maria Imakulata Masiya Indrawati, S.Pd., M.Sc
NIP.197003121989022001

(..........)

Kupang, Agustus 2025
Ketua Program Studi



Priska Ernestina Tenda, SF., Apt., M.Sc
NIP.197701182005012002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Antonia Ayu Asisi

NIM : PO5303332221408

Tanda Tangan : 

Tanggal : 26 Agustus 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Antonia Ayu Asisi
NIM : PO5303332221408
Program Studi : D-III Farmasi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PRODI D-III FARMASI POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Prodi D-III Farmasi, Poltekkes Kemenkes Kupang
Pada tanggal : 26 Agustus 2025

Yang menyatakan:



(Antonia Ayu Asisi)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur Penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi DII Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini diajukan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Farmasi di program studi Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang. Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Ibu Priska Ernestina Tenda, SF., Apt., M.Sc selaku Ketua Program Studi Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Dra. Fatmawati Blegur, Apt., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama berada di Program Studi Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Ibu Maria I.M Indrawati, S.Pd., M.Sc selaku Pembimbing sekaligus Penguji II yang telah senantiasa membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si selaku Penguji I yang telah memberi saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Para Dosen dan Staf Program Studi Farmasi yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan, terkhususnya dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Keluarga besar, terkhusus untuk Bapa tercinta Andreas Witak dan Mama tercinta Yuliana Ose Wunga, kedua Adik penulis Vincensius Lauravik Witak dan Maria Yosefa Witak. Tak lupa juga, Penulis berterima kasih kepada Bapa Ady, Mama Opy, Bapa Hery, Mama Lidia, Tata Ty, Tata Ir,

Tata Rovin, Tata Byta, Mama Mery dan Oma Bulu Penana, yang selalu memberikan dukungan baik secara materi maupun dukungan moril., serta semua sepupu-sepupu tersayang dimana saja berada.

8. Sahabat sekaligus saudara, Dian, Astrid, Diana, Vani, Geby, Sesi, dan panghuni kos bawah yang selalu setia dalam membantu, menyemangati dan memotivasi dikala kesulitan melanda.
9. Teman-teman anak bimbingan Ibu Wati, Astrid, Dian, Indah, Firda, Mahsa, Asti, Sofia yang selalu mendukung satu sama lain dalam menyelesaikan penelitiannya masing-masing.
10. Teman-teman di Prodi DIII Farmasi Angkatan XXIII, khususnya tingkat III Reguler B yang selalu mendukung satu sama lain dalam suka maupun duka.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati Penulis telah berusaha menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Namun, apabila terdapat kekurangan dan kelemahan pada karya tulis ini, maka saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca akan diterima untuk penyempurnaannya. Penulis berharap, semoga karya tulis ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu pendidikan dan teknologi saat ini.

Kupang, Juni 2025

Penulis

**PROFILE OF BREAKFAST HABITS AMONG D-III PHARMACY
STUDENTS AT POLTEKKES MINISTRY
OF HEALTH KUPANG**

Antonia Ayu Asisi¹, Maria Imakulata Masiya Indrawati²

Pharmacy Program, Kupang Health Polytechnic

Email: ayuantoniaa@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breakfast is an essential habit to support energy, concentration, and learning productivity among students. However, many students still skip breakfast due to time constraints, lifestyle patterns, and a lack of awareness of the importance of healthy eating behavior. **Objective:** To describe the profile of breakfast habits among Diploma III Pharmacy students at Poltekkes Kemenkes Kupang, including breakfast frequency, timing, types of food consumed, and reasons for skipping breakfast. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design using a questionnaire distributed via Google Form. A total of 202 active students participated through convenience sampling. Data were analyzed using frequency distribution and percentage techniques. **Results:** A total of 116 students (57.4%) reported having breakfast, while 86 students (42.6%) did not. Among those who had breakfast, 50% did so daily, 28.4% three to five times a week, and 21.6% only once or twice a week. The most common breakfast time was between 06:00–07:00 (54.3%), while some students ate after 08:00. Food consumed was dominated by a combination of carbohydrates and protein (48.2%), followed by carbohydrates only (41.4%) and protein only (10.4%). The main reason for skipping breakfast was not being accustomed (39.6%), followed by lack of time (26.7%), no available food (16.2%), and not feeling hungry (10.5%). **Conclusion:** Students' breakfast habits remain suboptimal in terms of regularity and nutritional content. Continuous education and habit formation are needed to encourage healthier eating patterns that support academic performance.

Keywords: breakfast habits, pharmacy students, Poltekkes Kupang

PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PRODI D-III FARMASI POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Antonia Ayu Asisi¹, Maria Imakulata Masiya Indrawati²

Program Studi Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: ayuantonias@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sarapan merupakan kebiasaan penting untuk menunjang energi, konsentrasi, dan produktivitas belajar mahasiswa. Namun, masih banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan karena keterbatasan waktu, kebiasaan, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. **Tujuan:** Mengetahui profil kebiasaan sarapan mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang yang mencakup frekuensi sarapan, waktu pelaksanaan, jenis makanan, serta alasan tidak sarapan. **Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuesioner Google Form. Sampel berjumlah 202 mahasiswa aktif yang dipilih dengan teknik convenience sampling. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** Sebanyak 116 mahasiswa (57,4%) menyatakan sarapan, sedangkan 86 mahasiswa (42,6%) tidak sarapan. Dari yang sarapan, 50% melakukannya setiap hari, 28,4% sebanyak 3–5 kali per minggu, dan 21,6% hanya 1–2 kali per minggu. Waktu sarapan terbanyak adalah pukul 06.00–07.00 (54,3%), sementara sebagian kecil sarapan setelah pukul 08.00. Jenis makanan yang dikonsumsi didominasi kombinasi karbohidrat dan protein (48,2%), disusul karbohidrat saja (41,4%), serta protein saja (10,4%). Alasan utama tidak sarapan adalah tidak terbiasa (39,6%), diikuti tidak sempat (26,7%), tidak ada makanan (16,2%), dan tidak lapar (10,5%). **Simpulan:** Kebiasaan sarapan mahasiswa masih belum optimal, terutama dari segi keteraturan dan komposisi gizi. Upaya edukasi dan pembiasaan perlu ditingkatkan untuk mendukung pola makan sehat dan produktivitas akademik

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, mahasiswa farmasi, Poltekkes Kupang

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Definisi sarapan.....	4
B. Kriteria sarapan yang baik	4
C. Kebiasaan sarapan pagi.....	5
D. Manfaat sarapan pagi	5
BAB III METODE PENELITIAN	7
A. Jenis penelitian	7
B. Tempat dan waktu penelitian.....	7
C. Populasi dan sampel	7
D. Variabel Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Instrumen Penelitian	9
G. Prosedur Penelitian	10
H. Analisis data	10
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
A. Karakteristik Responden	12
B. Hasil Penelitian Mengenai Kebiasaan Sarapan Mahasiswa.....	13
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN	26
A. Simpulan	26
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional	9
Tabel 2. Karakteristik Reponden Berdasarkan Semester Dan Jenis Kelamin	12
Tabel 3. Kebiasaan Sarapan	13
Tabel 4. Frekuensi sarapan per minggu	14
Tabel 5. Alasan utama melakukan sarapan	15
Tabel 6. Waktu sarapan.....	16
Tabel 7. Waktu Menyempatkan Sarapan	18
Tabel 8. Jenis makanan	19
Tabel 9. Tempat sarapan	20
Tabel 10. Tanggapan pentingnya sarapan.....	21
Tabel 11. Alasan tidak sarapan	22
Tabel 12. Frekuensi konsumsi minuman bagi yang tidak sarapan.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data 116 responden yang menjawab IYA pada kuesioner <i>google form</i>	31
Lampiran 2. Data 86 responden yang menjawab TIDAK pada kuesioner <i>google form</i>	46
Lampiran 3. Analisis Data	53
Lampiran 4. Form kuesioner	54
Lampiran 5. Surat izin penelitian	59
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	60
Lampiran 7. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi	61
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Penulisan Proposal	62
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Penulisan KTI	63