

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Kampus Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi DII Farmasi tentang Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner online menggunakan google form.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan total jumlah responden mencapai 202 mahasiswa dari sekitar 435 mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang. Teknik ini dipilih karena adanya batasan waktu serta ketersediaan responden selama pengumpulan data. Mengambil sebagian dari populasi yang bersedia berpartisipasi sebagai responden diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa, karena sampel ini terdiri dari mahasiswa dengan berbagai semester dan jenis kelamin yang mencerminkan proporsi dari populasi yang ada.

Gambaran responden mahasiswa Prodi D-III Farmasi, berdasarkan semester dan jenis kelamin.

Tabel 2. Karakteristik Reponden Berdasarkan Semester Dan Jenis Kelamin

Semester	Laki-laki (n/%)	Perempuan (n/%)	Total (n/%)
II	5 (2.5%)	54 (26,7%)	59 (29,21%)
IV	10 (5.0%)	53 (26.2%)	63 (31,18%)
VI	14 (6.9%)	66 (32.7%)	80 (39,61%)
Total	29 (14.4%)	173 (85.6%)	202 (100%)

Sumber: Data primer 2025

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang lebih didominasi oleh perempuan pada seluruh semester. Hal ini bukanlah suatu kebetulan, melainkan menunjukkan kecenderungan yang telah lama terjadi dalam bidang Pendidikan Kesehatan.

Menurut Putra dkk. (2018), bidang studi yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan cenderung lebih menarik minat dari kelompok Perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Dengan demikian, jumlah responden perempuan lebih banyak dalam penelitian ini sejalan dengan kondisi nyata yang ditemui pada mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang.

B. Hasil Penelitian Mengenai Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

1. Frekuensi sarapan

Hasil penelitian berkaitan dengan jumlah mahasiswa yang sarapan dan yang tidak sarapan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan	n	%
Sarapan	116	57,4
Tidak sarapan	86	42,6
Total	202	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 116 orang (57,4%) menyatakan bahwa mereka sarapan, sedangkan 86 orang (42,6%) tidak sarapan. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa sarapan, persentase yang tidak sarapan masih cukup tinggi.

Kebiasaan sarapan sangat penting dalam menunjang energi, konsentrasi, serta daya tahan tubuh, selama menjalankan aktivitas

perkuliahan, sebagaimana dijelaskan oleh (Kemenkes RI, 2014) bahwa sarapan memenuhi 15-30% kebutuhan energi harian.

Adapun alasan mahasiswa yang tidak sarapan, sebagaimana hasil kuesioner didominasi oleh factor tidak sempat, atau terburu-buru, tidak merasa lapar dipagi hari, serta ada sebagian kecil yang tidak terbiasa sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk. (2018) yang menyatakan bahwa faktor waktu, kebiasaan, dan kondisi tubuh merupakan penyebab utama mahasiswa melewatkan sarapan.

Hasil penelitian tentang frekuensi sarapan mahasiswa dalam seminggu dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Frekuensi sarapan per minggu

Frekuensi sarapan per minggu	n	%
Setiap hari	58	50,0
3-5 kali seminggu	33	28,4
1-2 kali seminggu	25	21,6
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kategori dengan jumlah responden terbanyak adalah yang sarapan setiap hari, yaitu sebanyak 58 orang yaitu 50,0% dari total responden yang diteliti. Di sisi lain, kategori dengan jumlah responden paling sedikit adalah yang sarapan hanya 1-2 kali dalam seminggu, yaitu sebanyak 25 orang atau 21,6%.

Menurut Kemenkes RI (2014), sebaiknya sarapan menyuplai sekitar 15 hingga 30 persen dari total kebutuhan energi setiap hari. Dengan kata lain, melewatkan sarapan secara terus-menerus dapat memberikan dampak buruk pada kualitas belajar, konsentrasi, serta keseimbangan emosi.

Adapun alasan mahasiswa yang tidak sarapan, sebagaimana hasil kuesioner didominasi oleh faktor tidak sempat, atau terburu-buru, tidak merasa lapar di pagi hari, serta ada sebagian kecil yang tidak terbiasa sarapan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020) yang menyatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang sering melewatkan sarapan karena berbagai alasan, seperti jadwal padat dan kebiasaan bangun kesiangan, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Kondisi ini menjadi perhatian, mengingat sarapan bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan akademik mahasiswa.

Hasil penelitian tentang alasan utama sarapan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Alasan utama melakukan sarapan

Alasan utama sarapan	n	%
Agar tidak lapar	42	36,2
Sudah kebiasaan	43	37,0
Agar konsentrasi	25	21,6
Lainnya	6	5,6
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa alasan utama sarapan paling banyak adalah karena sudah menjadi kebiasaan, sebanyak 43 orang atau sekitar 37,0% dari total responden. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah menjadikan sarapan sebagai rutinitas harian yang tertanam sejak lama, baik dari lingkungan keluarga maupun dari kesadaran akan pentingnya sarapan. Di sisi lain, alasan dengan angka terendah berada pada kategori “lainnya”, yang hanya dipilih oleh 6

responden (5,6%). Alasan tambahan ini mungkin berkaitan dengan faktor-faktor di luar pilihan utama yang diberikan, seperti kebutuhan kesehatan tertentu, faktor sosial, atau sekadar mengikuti teman-teman.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rima (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang secara rutin sarapan cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih baik serta tingkat stamina yang lebih stabil sepanjang hari. Dalam penelitian tersebut, banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sarapan untuk menghindari rasa lapar, mempertahankan fokus selama perkuliahan, dan karena kebiasaan yang telah dibangun sejak usia dini.

2. Waktu Sarapan Mahasiswa

Hasil penelitian tentang waktu sarapan dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Waktu sarapan

Waktu sarapan	n	%
Sebelum jam 06.00	6	5,2
06.00-07.00	63	54,3
07.00-08.00	38	32,8
08.00-08.59	9	7,7
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh mengenai waktu sarapan para mahasiswa, terungkap bahwa pilihan waktu sarapan yang paling umum adalah antara pukul 06.00–07.00, di mana terdapat 63 responden atau sekitar 54,3% dari keseluruhan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah terbiasa untuk sarapan pada waktu yang dianggap ideal, yaitu sebelum memulai kegiatan perkuliahan. Sarapan dalam jangka waktu ini memberikan tubuh energi yang cukup untuk mendukung proses belajar

di pagi hari, termasuk menjaga tingkat konsentrasi dan produktivitas. Di sisi lain, waktu sarapan dengan angka terendah adalah sebelum pukul 06.00, yang hanya dilakukan oleh 6 orang (5,2%).

Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang memilih untuk sarapan sangat pagi, kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan waktu, aktivitas pagi yang belum dimulai, atau tidak sesuai dengan kebiasaan mereka. Secara keseluruhan, hasil ini sejalan dengan rekomendasi waktu sarapan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, yang merekomendasikan agar sarapan dilakukan setelah bangun tidur dan tidak lewat pukul 09.00. Waktu tersebut dinilai ideal untuk memberikan energi pada tubuh yang mulai aktif setelah istirahat semalam. Sarapan yang terjadi setelah waktu itu dianggap tidak efisien karena tubuh telah beraktivitas tanpa memperoleh energi yang cukup, yang dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa dalam darah.

Hasil ini juga didukung oleh pendapat Sianaga (2008) yang menyatakan bahwa keterlambatan dalam sarapan dapat memiliki efek negatif terhadap kesehatan fisik, seperti kelelahan, sakit kepala, serta penurunan konsentrasi. Ini menjadi perhatian penting bagi mahasiswa, karena kegiatan akademik umumnya dimulai pukul 07.30 atau 08.00 pagi, yang memerlukan asupan energi yang optimal sejak awal. Oleh sebab itu, selain memperhatikan frekuensi dan alasan sarapan, waktu pelaksanaan juga sangat berpengaruh pada efektivitas asupan energi..

Hasil penelitian tentang waktu menyempatkan sarapan dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Waktu Menyempatkan Sarapan

Waktu sarapan	n	%
Sebelum kuliah	99	85,3
Disela kuliah	2	1,7
Setelah kuliah	5	4,3
Tidak menentu	10	8,7
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa mayoritas jawaban responden, yaitu 99 orang atau 85,3% dari keseluruhan, memilih untuk sarapan sebelum kuliah. Hasil ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menyadari pentingnya memperoleh energi sebelum memulai kegiatan akademis, mengingat bahwa perkuliahan sering memerlukan konsentrasi tinggi pada pagi hari.

Sebaliknya, waktu yang paling sedikit digunakan untuk sarapan adalah saat kuliah, hanya melibatkan 2 mahasiswa atau 1,7%. Ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang memilih untuk sarapan di sela-sela waktu perkuliahan sangat minim, mungkin karena keterbatasan waktu, kesibukan yang terus berlanjut, atau tidak memiliki kesempatan untuk makan saat melakukan aktivitas akademik.

Sarapan yang dilakukan sebelum perkuliahan adalah pilihan yang ideal, sesuai dengan regulasi dari Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang, yang merekomendasikan waktu terbaik untuk sarapan adalah segera setelah bangun tidur hingga paling lambat pukul 09.00 pagi.

Mengonsumsi makanan di waktu tersebut sangat tepat untuk memenuhi kebutuhan energi awal, yang akan berkontribusi pada peningkatan energi, menjaga kestabilan kadar gula dalam darah, dan mendukung fungsi otak.

3. Jenis Makanan Saat Sarapan

Hasil penelitian tentang jenis makanan saat sarapan dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Jenis makanan

Jenis makanan	n	%
Karbohidrat	48	41,4
Protein	12	10,4
karbohidrat + protein	56	48,2
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden lebih memilih kombinasi antara karbohidrat dan protein, yaitu sebanyak 56 orang atau sekitar 48,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa telah membentuk kebiasaan sarapan dengan pilihan menu yang lebih bervariasi, tidak hanya bergantung pada karbohidrat sebagai sumber energi, tetapi juga menambahkan protein yang penting untuk perbaikan jaringan tubuh serta memperpanjang rasa kenyang.

Sebaliknya, jenis makanan yang dengan kategori paling rendah adalah yang hanya mengandung protein, dengan jumlah 12 responden atau 10,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian mahasiswa yang memilih sarapan yang cuma terdiri dari sumber protein tanpa karbohidrat. Padahal, sarapan dengan hanya protein tidak dapat sepenuhnya memenuhi

kebutuhan energi awal tubuh, karena baik otak maupun tubuh membutuhkan glukosa dari karbohidrat untuk memulai aktivitas.

Hasil ini juga relevan dengan rekomendasi WHO (2023) yang menyatakan bahwa sarapan yang ideal harus mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral dari sayuran dan buah-buahan. Sarapan yang bergizi dan lengkap sangat baik untuk mendukung kegiatan, terutama bagi mahasiswa yang memerlukan fokus tinggi selama perkuliahan.

Hasil penelitian tentang tempat sarapan dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Tempat sarapan

Tempat sarapan	n	%
Rumah	51	44,0
Kos	52	44,9
Kantin kampus	12	10,3
Di perjalanan	1	0,8
Total	116	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang lokasi sarapan mahasiswa, terlihat bahwa lokasi paling umum untuk sarapan adalah di kos dengan 52 orang atau 44,9% dari total responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih memilih sarapan di kos, kemungkinan besar disebabkan oleh keterbatasan waktu, dan kenyamanan, terutama bagi mahasiswa perantauan yang tinggal jauh dari rumah keluarga. Di sisi lain, sarapan yang dilakukan saat dalam perjalanan memiliki jumlah responden yang paling sedikit, yakni hanya 1 orang atau 0,8%. Angka ini menunjukkan bahwa cukup jarang mahasiswa sarapan sementara menuju kampus atau tempat beraktivitas lainnya.

Selain itu, jumlah mahasiswa yang sarapan di rumah juga cukup signifikan, dengan total 51 orang atau 44,0%, hampir sebanding dengan yang sarapan di kos. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan keluarga lebih cenderung melakukan sarapan di rumah, yang biasanya lebih terjamin dalam ketersediaan makanan dan kandungan nutrisinya karena telah disiapkan oleh orang tua.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk. (2018) yang menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos cenderung lebih jarang sarapan dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga, dengan alasan seperti malas, tidak memiliki waktu, atau tidak adanya yang menyiapkan makanan. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih mudah mendapatkan sarapan karena biasanya makanan siap saji setiap pagi, sehingga mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk sarapan secara teratur.

Hasil penelitian tentang tanggapan pentingnya sarapan dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Tanggapan pentingnya sarapan

Tanggapan pentingnya sarapan	n	%
Sangat penting	131	64.9
Penting	66	32.7
Kurang penting	4	2.0
Tidak penting	1	0.5
Total	202	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh mayoritas mahasiswa yang menganggap sarapan sangat penting sebanyak 131 orang (64,9%) dan penting 66 orang (32,7%), sedangkan hanya 2,5% yang menilai sarapan

kurang atau tidak penting. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan serta kesadaran mahasiswa tentang pentingnya sarapan cukup tinggi. Namun, dibandingkan dengan perilaku nyata, dimana hanya 60 orang (29,7%) yang sarapan setiap hari, terlihat jelas adanya kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan.

Ini mendukung pernyataan Yunawati, dkk (2023) bahwa edukasi gizi saja tidak cukup; perlu adanya pembiasaan dan dukungan untuk membangun kebiasaan makan yang sehat.

4. Alasan Tidak Sarapan

Hasil penelitian tentang alasan tidak sarapan dapat dilihat di tabel 11.

Tabel 11. Alasan tidak sarapan

Alasan tidak sarapan	n	%
Tidak sempat	23	26,7
Tidak lapar	9	10,5
Tidak terbiasa	34	39,6
Tidak ada makanan	14	16,2
Lainnya	6	7,0
Total	86	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa alasan yang paling dominan adalah tidak terbiasa sejumlah 34 responden atau 39,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa ketidakbiasaan sarapan dapat disebabkan oleh pola hidup sejak kecil yang tidak teratur, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya sarapan, atau gaya hidup mahasiswa yang kurang mengutamakan waktu makan pagi.

Sebaliknya, hasil paling rendah adalah kategori lainnya, yaitu sebanyak 6 responden atau 7,0%. Alasan lain ini mungkin berkaitan

dengan faktor individu yang lebih khusus, seperti jenis diet tertentu, kondisi kesehatan, atau alasan pribadi lainnya yang tidak termasuk dalam pilihan utama yang disediakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sering melewatkan sarapan tidak hanya disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan, tetapi juga oleh gaya hidup yang kurang teratur, seperti tidur larut malam, bangun siang, dan jadwal kuliah yang padat. Kebiasaan tidur yang tidak teratur dapat berdampak pada rasa lapar di pagi hari, sehingga mahasiswa cenderung melewatkan sarapan.

Hasil penelitian tentang frekuensi konsumsi minuman bagi yang tidak sarapan dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Frekuensi konsumsi minuman bagi yang tidak sarapan

Frekuensi konsumsi minuman bagi yang tidak sarapan	n	%
Sering (lebih dari 4 kali seminggu)	27	31,4
Kadang-kadang(1-4 kali seminggu)	45	52,3
Tidak pernah	14	16,3
Total	86	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil yang didapat dalam tabel terkait frekuensi konsumsi minuman di antara mahasiswa yang tidak sarapan, menunjukkan bahwa kategori dengan jumlah terbesar adalah yang memilih kadang-kadang (1-4 kali seminggu), yaitu 45 orang atau sekitar 52,3% dari keseluruhan responden yang tidak sarapan. Hasil ini menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa lebih memilih untuk mengganti sarapan dengan minuman secara tidak teratur, tergantung pada berbagai situasi dan kondisi seperti jadwal kuliah, ketersediaan makanan, atau waktu luang di pagi hari.

Sementara itu, kelompok yang memiliki jumlah paling sedikit adalah mereka yang tidak pernah oleh 14 orang atau sebesar 16,3%. Ini berarti bahwa sejumlah kecil mahasiswa yang tidak sarapan sama sekali juga tidak minum minuman sebagai pengganti, sehingga mereka memulai aktivitas di pagi hari dengan perut kosong dan tanpa asupan makanan atau minuman, yang tentunya dapat berdampak pada kesehatan dan energi mereka.

Kebiasaan mengubah sarapan dengan hanya minum, terutama yang berkafein seperti kopi, dapat memberikan efek negatif terhadap kesehatan lambung. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani dkk. (2025), yang menemukan bahwa mahasiswa yang sering menggantikan sarapan dengan kopi lebih rentan mengalami masalah pencernaan seperti gastritis dan nyeri lambung. Hal ini terjadi karena perut kosong di pagi hari hanya diisi dengan cairan yang bersifat asam atau mengandung kafein.

Selain itu, studi oleh Sayekti dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk memilih minuman instan sebagai pengganti sarapan sangat dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang serba cepat dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang seimbang. Banyak mahasiswa merasa bahwa mengonsumsi minuman, khususnya minuman kemasan atau instan, lebih praktis dan cepat dibandingkan

dengan menyiapkan makanan padat. Padahal, kebiasaan ini jika terus dilakukan dapat mengurangi kualitas asupan nutrisi harian, yang akan berdampak buruk pada status gizi dan kesehatan tubuh jangka panjang.