

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. Estiningsih., dkk 2025. "Kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi kopi terhadap risiko gastritis." *Holistik Jurnal Kesehatan*, 8(11), Januari 2025 : 1384 - 1391.
Doi: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk/article/view/544/678>
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang." Jakarta: Kemenkes RI.
<https://drive.google.com/file/d/1v6N-XZtxxZPnS5v8LaBMj78iJv-tjHEj/view?usp=sharing>
- Purnawinadi, I. Gede., & Lotulung, V. Christa. 2020. "Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa" *Nutrix Jurnal*, 4(1), April 2020 : 31-38.
Doi: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/429/432>
- Putra, Alman., dkk. 2018. "Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif." *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(4):577–586.
Doi: <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/26803/11803>
- Rima, Teteh., dkk. 2020. "Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa" *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 4(1), April 2020 :26-29.
Doi: <https://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal/article/view/1990/1599>
- Sayekti, D. Wuryaningsih., dkk. 2021. "Pola pikir makan dan preferensi mahasiswa terhadap makanan dan minuman jadi." *Jurnal AgriHealth*, 2(2), 2021 :66-77.
<https://repository.lppm.unila.ac.id/39066/1/published%20journal%20of%20Agrihealth.pdf>
- Sinaga, R. Taruli., dkk. 2022. "Gizi dalam siklus kehidupan." *Yayasan Kita Menulis*. Medan.
<https://drive.google.com/file/d/1XtJBsQwCb0PWFBampZA9IEsa-CTjwIYj/view?usp=sharing>
- Yunawati, Irma., dkk. 2023. "Penilaian Status Gizi." *Eureka Media Aksara.. Purbalingga*.
<https://drive.google.com/file/d/1WD03YipsOI97z5kFHRQwoEFLkxSFjC7n/view?usp=sharing>
- World Health Organization. 2023. "WHO updates guidelines on fats and carbohydrates." 1(1):499. Swiss.
<https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data 116 responden yang menjawab IYA pada kuesioner *google form*

Name	Semes ter	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatk an diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
MAV BD	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
EMD	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Penting
DMIT	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
LMB	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
KP	II	Laki-laki	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
NMS L	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
MDR	IV	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
Vita	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Alasan lainnya	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
MCB R	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
AAA	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di perjalanan	Sangat penting
CPRH	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Alasan lainnya	07.00--08.00	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Penting
AKH	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
MPS	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
PK	II	Laki-laki	Iya	3-5 kali seminggu	Alasan lainnya	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
GEFA	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
BAM	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
CL	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
MCA	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
AOA	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
RT	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
PMM KB	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
MWL M	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
ML	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
JCAL	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	08.00-08.59	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Penting
CN	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
AL	VI	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
E	VI	Laki-laki	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Sangat penting
SD	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
YK	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
RK	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
BYS	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
NED GK	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
FM	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
TRR N	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	08.00-08.59	Setelah kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Penting
EOS M	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
SMS	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting
AMG M	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Penting
VAN	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
DGL	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
JNS	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
A	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Alasan lainnya	07.00--08.00	Setelah kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
EM	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
HC	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting
JBM	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
POM	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Penting
LS	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
SB	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
J	VI	Laki-laki	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
CM	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
HF	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Penting
FAK	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Sangat penting
NM	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
KM	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
KP	II	Laki-laki	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kantin kampus	Penting
YU	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
AMP	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	08.00-08.59	Tidak menentu	Karbohidrat + Protein	Di kantin kampus	Sangat penting
MOS	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Tidak menentu	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
EDD D	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
BRO NS	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kantin kampus	Sangat penting
LRD	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	08.00-08.59	Setelah kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kantin kampus	Sangat penting
BWS RP	VI	Laki-laki	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
VDB	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting
MDR	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
SAHL	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	08.00-08.59	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
V	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Penting
NJWS	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
NR	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	08.00-08.59	Tidak menentu	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Sangat penting
M	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
C	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Disela-sela kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Sangat penting
DI	II	Laki-laki	Iya	1-2 kali seminggu	Alasan lainnya	08.00-08.59	Tidak menentu	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
N	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting

Name	Semes ter	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatk an diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
MA	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
Cb	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
C	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
AI	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
WYB	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
HFA U	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
WEG	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Setelah kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
AM	VI	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
ML	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
MRS	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
AG	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
T	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
MA	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Penting
S	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Penting
AG	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
MJW	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	08.00-08.59	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
EEL	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
LTIN	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Sangat penting
CN	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Sangat penting
D	IV	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
J	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
GP	IV	Laki-laki	Iya	3-5 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Disela-sela kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Penting
JK	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting
YV	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
.	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
A	II	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Penting
Y	IV	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
R	IV	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Alasan lainnya	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
B	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
T	VI	Laki-laki	Iya	Setiap hari	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di rumah	Sangat penting
ADS	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
EAP	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)	Di kos	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
RB	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
SW	II	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	Sebelum jam 06.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
BN	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
MI	IV	Perempuan	Iya	Setiap hari	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
MK	IV	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Penting
LA	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	07.00--08.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
AJ	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kos	Sangat penting
DAJ	VI	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di kantin kampus	Sangat penting

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?	3. Alasan utama Anda sarapan adalah	4. Biasanya Anda sarapan pada waktu?	5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?	6. Apa jenis makanan yang sering Anda konsumsi saat sarapan?	7. Dimana biasanya Anda sarapan?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
M	II	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Agar bisa berkonsentrasi	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kos	Penting
MEE	IV	Laki-laki	Iya	1-2 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	08.00-08.59	Setelah kuliah	Karbohidrat + Protein	Di kantin kampus	Penting
DJS	VI	Perempuan	Iya	3-5 kali seminggu	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting
–	VI	Perempuan	Iya	Setiap hari	Agar tidak lapar saat kuliah	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)	Di rumah	Sangat penting
@	IV	Perempuan	Iya	1-2 kali seminggu	Karena sudah menjadi kebiasaan	06.00-07.00	Sebelum berangkat kuliah	Karbohidrat + Protein	Di rumah	Sangat penting

Lampiran 2. Data 86 responden yang menjawab TIDAK pada kuesioner *google form*

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
PVP	IV	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Tidak pernah
APJW	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
FFH	IV	Laki-laki	Tidak	Sangat penting	Tidak lapar	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
LDK	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
IJL	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
EEAG	II	Perempuan	Tidak	Kurang penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
MTZP	II	Laki-laki	Tidak	Penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Tidak pernah
SBNG T	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
ST	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
YD	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
LA	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
KEG	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
DMS	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AAM W	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting		Tidak pernah
ANA	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
FT	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
IN	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
DJGS	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Alasan lain	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
YDM	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AMK	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
GPS	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AD	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
A	VI	Laki-laki	Tidak	Penting		Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
LAF	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Tidak pernah
IM	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
MF	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
IMT	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
FFEW	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AN	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
MADS	II	Perempuan	Tidak	Kurang penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
IYL	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
REND	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
US	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
MSLI	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
VMM	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
PFPL	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
PAIM	II	Perempuan	Tidak	Penting	Alasan lain	Tidak pernah
AL	IV	Laki-laki	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
M	IV	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Tidak pernah
MA	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak lapar	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
AWNJ	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
MGN	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
PMB	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Tidak pernah
AQCT	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Alasan lain	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
BM	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
YL	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
SLH	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
OLP	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
KM	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
APPD R	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
MIB	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Tidak pernah

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
BN	IV	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AFEO	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
CPAB	II	Perempuan	Tidak	Penting	Alasan lain	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AFOU	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
F	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Tidak pernah
GRS	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
HAL	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Tidak pernah
J	VI	Laki-laki	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
DL	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak lapar	Tidak pernah
RS	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
KUD	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
BRW	VI	Laki-laki	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AWJP	VI	Perempuan	Tidak	Kurang penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
RNA	IV	Laki-laki	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
LA	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
B	IV	Laki-laki	Tidak	Kurang penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
BK	II	Laki-laki	Tidak	Sangat penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
SA	VI	Perempuan	Tidak	Tidak penting	Tidak ada makanan yang tersedia	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
Y	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
KW	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
AH	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Alasan lain	Tidak pernah
AIE	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
HF	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
MJO	IV	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
SSHA	IV	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Tidak pernah
MPOS	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)

Name	Semester	Jenis kelamin	1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?	8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?	9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?	10. Seberapa Sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?
I	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
LD	IV	Laki-laki	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
V	II	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
S	II	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak lapar	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
R	IV	Laki-laki	Tidak	Penting	Alasan lain	Tidak pernah
N	VI	Perempuan	Tidak	Penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
NL	VI	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Sering (lebih dari 4 kali dalam seminggu)
ET	V	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak terbiasa sarapan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)
NM	IV	Perempuan	Tidak	Sangat penting	Tidak sempat/ bangun kesiangan	Kadang-kadang (1-4 kali dalam seminggu)

Lampiran 3. Analisis Data

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah jawaban}}{\text{Total responden}} \times 100\%$$

A. Karakteristik berdasarkan semester dan jenis kelamin

1. Jenis kelamin

$$\text{a). Laki-laki} = \frac{29}{202} \times 100\% = 14,4\%$$

$$\text{b). Perempuan} = \frac{173}{202} \times 100\% = 85,6\%$$

2. Semester

$$\text{a). II} = \frac{59}{202} \times 100\% = 29,2\%$$

$$\text{b). IV} = \frac{63}{202} \times 100\% = 31,18\%$$

$$\text{c). VI} = \frac{80}{202} \times 100\% = 46,67\%$$

B. Hasil penelitian

1. Frekuensi Sarapan

1) Kebiasaan sarapan

$$\text{a). Sarapan} = \frac{116}{202} \times 100\% = 57,4\%$$

$$\text{b). Tidak sarapan} = \frac{86}{202} \times 100\% = 42,6\%$$

2) Frekuensi sarapan per minggu

$$\text{a). Setiap hari} = \frac{58}{116} \times 100\% = 50\%$$

$$\text{b). 3-5 kali seminggu} = \frac{33}{116} \times 100\% = 28,4\%$$

$$\text{c). 1-2 kali seminggu} = \frac{25}{116} \times 100\% = 21,6\%$$

3) Alasan sarapan

a). Agar tidak lapar = $\frac{42}{116} \times 100\% = 36,2\%$

b). Sudah kebiasaan = $\frac{43}{116} \times 100\% = 37\%$

c). Agar konsentrasi = $\frac{25}{116} \times 100\% = 21,6\%$

d). Lainnya = $\frac{6}{116} \times 100\% = 5,6\%$

2. Waktu Sarapan

1) Waktu sarapan

a). Sebelum jam 06.00 = $\frac{6}{116} \times 100\% = 5,2\%$

b). 06.00-07.00 = $\frac{63}{116} \times 100\% = 54,3\%$

c). 07.00-08.00 = $\frac{38}{116} \times 100\% = 32,8\%$

d). 08.00-08.59 = $\frac{9}{116} \times 100\% = 7,7\%$

2) Waktu menyempatkan sarapan

a). Sebelum kuliah = $\frac{99}{116} \times 100\% = 85,3\%$

b). Disela kuliah = $\frac{2}{116} \times 100\% = 1,7\%$

c). Setelah kuliah = $\frac{5}{116} \times 100\% = 4,3\%$

d). Tidak menentu = $\frac{10}{116} \times 100\% = 8,7\%$

3. Jenis Makanan Saat Sarapan

1) Jenis makanan

a). Karbohidrat = $\frac{48}{116} \times 100\% = 41,4\%$

b). Protein = $\frac{12}{116} \times 100\% = 10,4\%$

c). Karbohidrat + protein = $\frac{56}{116} \times 100\% = 48,2\%$

2) Tempat sarapan

a). Rumah = $\frac{51}{116} \times 100\% = 44\%$

b). Kos = $\frac{52}{116} \times 100\% = 44,9\%$

c). Kantin kampus = $\frac{12}{116} \times 100\% = 10,3\%$

d). Di perjalanan = $\frac{1}{116} \times 100\% = 0,8\%$

3) Tanggapan pentingnya sarapan

a). Sangat penting = $\frac{131}{202} \times 100\% = 64,9\%$

b). Penting = $\frac{66}{202} \times 100\% = 32,7\%$

c). Kurang penting = $\frac{4}{202} \times 100\% = 2\%$

d). Tidak penting = $\frac{1}{202} \times 100\% = 0,5\%$

4. Alasan Tidak Sarapan

1) Alasan tidak sarapan

a). Tidak sempat = $\frac{23}{86} \times 100\% = 26,7\%$

b). Tidak lapar = $\frac{9}{86} \times 100\% = 10,5\%$

c). Tidak terbiasa = $\frac{34}{86} \times 100\% = 39,6\%$

d). Tidak ada makanan = $\frac{14}{86} \times 100\% = 16,2\%$

e). Lainnya = $\frac{6}{86} \times 100\% = 7,0\%$

2) Frekuensi konsumsi minuman bagi yang tidak sarapan

a). Sering = $\frac{27}{86} \times 100\% = 31,4\%$

b). Kadang-kadang = $\frac{45}{86} \times 100\% = 52,3\%$

c). Tidak pernah = $\frac{14}{86} \times 100\% = 16,3\%$

Lampiran 4. Form kuesioner

Judul Penelitian: Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi D-III

Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang

Peneliti: Antonia Ayu Asisi

Petunjuk Pengisian:

1. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan mahasiswa.
2. Jawaban yang diberikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk penelitian.
3. Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda.

Bagian I: Identitas Responden

Nama (Opsional)	
Jenis Kelamin	
Semester	

Bagian II: Kebiasaan Sarapan

A. Frekuensi Sarapan

1. Apakah Anda biasanya sarapan sebelum kuliah?
☐ Iya
☐ Tidak

Jika menjawab Iya, silahkan isi pertanyaan berikut:

2. Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu?
☐ Setiap hari
☐ 3-5 kali seminggu
☐ 1-2 kali seminggu
☐ Tidak pernah
3. Alasan utama Anda sarapan adalah:
☐ Agar tidak lapar saat kuliah
☐ Karena sudah menjadi kebiasaan
☐ Agar bisa berkonsentrasi
☐ Alasan lainnya: _____

B. Waktu Sarapan

4. Biasanya Anda sarapan pada waktu:
☐ Sebelum jam 06.00
☐ 06.00-07.00
☐ 07.00-08.00

- ☐ 08.00-08.59
5. Kapan Anda menyempatkan diri untuk sarapan?
- ☐ Sebelum berangkat kuliah
 - ☐ Disela-sela kuliah
 - ☐ Setelah kuliah
 - ☐ Tidak menentu

C. Jenis Makanan Saat Sarapan

6. Apa jenis makanan yang paling sering Anda konsumsi saat sarapan?
- ☐ Karbohidrat (nasi, roti, sereal, bubur)
 - ☐ Protein (telur, daging, ikan, tahu, tempe)
 - ☐ Lemak (alpukat, daging, keju, krim, mentega)
 - ☐ Karbohidrat + Protein
 - ☐ Karbohidrat + Lemak
 - ☐ Protein + Lemak
 - ☐ Sayur dan buah
7. Dimana biasanya Anda sarapan?
- ☐ Di rumah
 - ☐ Di kos
 - ☐ Di kantin kampus
 - ☐ Di perjalanan

Pertanyaan ini wajib diisi semua responden:

8. Seberapa penting menurut Anda memilih menu sarapan yang sehat dan bergizi?
- ☐ Sangat penting
 - ☐ Penting
 - ☐ Kurang penting
 - ☐ Tidak penting

Jika menjawab Tidak pada pertanyaan 1, isi pertanyaan berikut:

D. Alasan Tidak Sarapan

9. Jika tidak sarapan, apa alasan utama Anda?
- ☐ Tidak sempat / bangun kesiangan
 - ☐ Tidak lapar
 - ☐ Tidak terbiasa sarapan
 - ☐ Tidak ada makanan yang tersedia
 - ☐ Alasan lain: _____

10. Seberapa sering Anda mengganti sarapan dengan hanya minum (seperti teh manis, kopi, atau susu) tanpa mengonsumsi makanan padat?

- ☐ Sering (lebih dari 4 kali seminggu)
- ☐ Kadang-kadang (1-4 kali seminggu)
- ☐ Tidak pernah

Terima kasih atas partisipasi Anda!

Lampiran 5. Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kupang
Jalan Piet A. Talo, Uluha, Gasebo
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
ID 5501 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

NOTA DINAS

Nomor : PP.06.02/F.XXIX.22/ 118 /2025

Yth. : Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
Dari : Ketua Prodi Farmasi
Hal : Izin Penelitian Mahasiswa
Tanggal : 22 April 2025

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami kirimkan nama mahasiswa yang melakukan penelitian di Prodi D-III Farmasi :

Nama Peneliti : Antonia Ayu Asisi
NIM : PO5303332221408
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Farmasi
Judul : Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang
Tempat Penelitian : Prodi D-III Farmasi

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.


Priska E. Tenda, S.F., Apt., M.Sc.



Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Antonia Ayu Asisi
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303332221408
Dosen Pembimbing : Maria Imakulata Masiya Indrawati, S.Pd., M.Sc
Dosen Penguji : Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si
Jurusan : Program Studi DIII Farmasi
Judul Karya Ilmiah : PROFIL KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA
PRODI D-III FARMASI POLTEKKES KEMENKES
KUPANG

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan
Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 18,45%.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale, S.ST
NIP. 19850704201012100

Lampiran 8. Kartu Bimbingan Penulisan Proposal

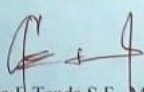
KARTU BIMBINGAN PENULISAN PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Antonia Ayu Asisi
 NIM : PO5303332221408
 Judul KTI : Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang

Pembimbing : Maria LM Indrawati, S.Pd., M.Sc
 Mulai PROPOSAL : 05 Februari 2025
 Selesai PROPOSAL : 14 Februari 2025

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	KOMENTAR/SARAN PERBAIKAN	PARAF PEMBIMBING
1	05/02/2025	Diskusikan judul	Acc judul	
2	05/02/2025	Konsul latar belakang & tujuan	Revisi latar belakang tujuan	
3	06/02/2025	Konsul Tinjauan pustaka	Revisi tinjauan pustaka	
4	07/02/2025	Revisi Tinjauan pustaka	Acc tinjauan pustaka	
5	10/02/2025	Konsul Definisi operasional	Revisi Definisi operasional	
6	11/02/2025	Konsul Definisi operasional & Dapus	Revisi DO dan Dapus	
7	12/02/2025	Konsul Kuesioner	Revisi Kuesioner	
8	13/02/2025	Konsul Proposal	ACC	

Catatan:
 4. Kartu ini harus diisi oleh dosen pembimbing saat pembimbingan
 5. Syarat pembimbingan minimal 8 x bimbingan/mahasiswa
 6. Kartu bimbingan diserahkan ke bagian akademik bila pembimbingan telah selesai

Ketua Prodi

 Apt. Priska E. Tenda, S.F., M.Sc
 NIP : 197701182005012002

Lampiran 9. Kartu Bimbingan Penulisan KTI

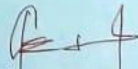
KARTU BIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH (KTI)

Nama Mahasiswa : Antonia Ayu Asisi
 NIM : PO5303332221408
 Judul KTI : Profil Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang

Pembimbing : Maria I.M Indrawati, S.Pd.,M.Sc
 Mulai KTI : 23 April 2025
 Selesai KTI : 18 Juni 2025

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	KOMENTAR/SARAN PERBAIKAN	PARAF PEMBIMBING
1	13/04/2025	Konsul Kuesioner	Revisi Kuesioner	
2	26/05/2025	Konsul Responden	Revisi Responden	
3	4/06/2025	Konsul Metode Penelitian	Revisi Metode penelitian	
4	9/06/2025	Konsul Pembahasan & Analisis data	Revisi pembahasan & analisis data	
5	12/06/2025	Revisi pembahasan & penulisan	Revisi pembahasan & penulisan	
6	13/06/2025	Revisi Tabel dan analisis data	Revisi tabel & analisis data	
7	17/06/2025	Isangul Daftar Pustaka & Abstrak	Revisi daftar dan abstrak	
8	18/06/2025	Acc KTI	Acc	

Catatan:
 1. Kartu ini harus diisi oleh dosen pembimbing saat pembimbingan
 2. Syarat pembimbingan minimal 8 x bimbingan/mahasiswa
 3. Kartu bimbingan diserahkan ke bagian akademik bila pembimbingan telah selesai

Ketua Prodi

 Apt. Priska E. Tenda, S.F., M.Sc
 NIP : 197701182005012002