

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

**NAMA : AINUN NAJLA
NIM : 10021282126035**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AINUN NAJLA
NIM : 10021282126035

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 16 Juni 2025

Ainun Najla; Dibimbing oleh Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan
pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
xvi + 68 halaman, 17 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi sebagian kebutuhan energi pada tubuh yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal terutama bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan jumlah responden 161 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menemukan sebanyak 59% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi baik, 32,9% cukup, 8,1% rendah, sebanyak 90,7% mahasiswa memiliki sikap positif dan 9,3% negatif, sebanyak 49,1% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan baik dan 50,9% kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ($p=0,027$; PR = 3,558; 95% CI=0,981-12,898) dan sikap ($p=0,018$; PR = 1,669; 95% CI=1,231-2,262) dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi dan semakin positif sikap mahasiswa terhadap sarapan, maka semakin baik pula kebiasaan sarapan yang dimiliki. Disarankan agar mahasiswa lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan terus menambah pengetahuan mengenai sarapan sehat. Selain itu, fakultas dapat menjalin kerja sama dengan pengelola kantin untuk menyediakan makanan sarapan yang sehat.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Mahasiswa, Pengetahuan Gizi, Sikap
Kepustakaan : 77 (1980-2024)

NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 16 June 2025

Ainun Najla; Guided by Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes
The Relationship Between the Level of Nutritional Knowledge and Attitudes with Breakfast Habits Among Students at the Faculty of Public Health Sriwijaya University

xvi + 68 pages, 17 tables, 2 images, 8 attachments

ABSTRACT

Breakfast habits play an important role in fulfilling part of the body's energy needs required for thinking, working, and performing physical activities optimally, especially for university students. This study aims to analyze the relationship between the level of nutritional knowledge and attitudes with breakfast habits among students at the Faculty of Public Health Sriwijaya University. This research applied a cross-sectional study design with 161 respondents. Data were collected using a questionnaires and analyzed using the chi-square test. The result of this study showed that 59% of students had a good level of nutritional knowledge, 32.9% had a moderate level, and 8.1% had a low level. Furthermore, 90.7% of students had a positive attitude, while 9.3% had a negative attitude. Regarding breakfast habits, 49.1% of students had good breakfast habits, while 50.9% had poor breakfast habits. Statistical analysis indicated a significant relationship between nutritional knowledge ($p=0.027$; $PR = 3.558$; $95\% CI = 0.981-12.898$) and attitude ($p=0.018$; $PR = 1.669$; $95\% CI = 1.231-2.262$) with breakfast habits among students at the Faculty of Public Health Sriwijaya University. A higher level of nutritional knowledge and more positive attitudes toward breakfast are associated with better breakfast habits among students. It is recommended that students pay more attention to their breakfast habits and continue to increase their knowledge about healthy breakfasts. In addition, the faculty can collaborate with canteen managers to provide healthy breakfast options.

Keywords : Breakfast Habits, Students, Nutritional Knowledge, Attitude
Literature : 77 (1980-2024)

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 16 Juni 2025

Yang bersangkutan,



Ainun Najla
10021282126035

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP
DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

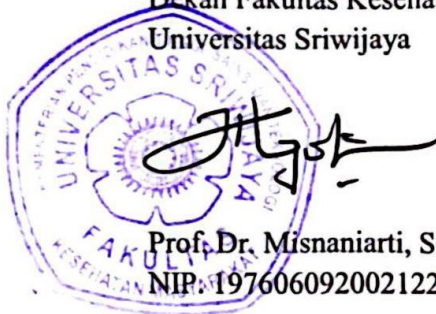
**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh :

**AINUN NAJLA
10021282126035**

Indralaya, 16 Juni 2025

**Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya**



**Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001**

Pembimbing



**Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes
NIP. 198912152023212046**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 Juni 2025.

Indralaya, 16 Juni 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Rini Mutahar, S.K.M., M.K.M
NIP. 197806212003122003

()

Anggota :

1. Faradina Aghadiati, S.Gz., M.Gz
NIP. 199207312024062001

()

2. Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes
NIP. 198912152023212046

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ainun Najla
NIM : 10021282126035
Tempat, Tanggal Lahir : Rantau Prapat, 5 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Domisili : Perumahan Citra Regency Lubuk Kupang,
Kecamatan Lubuklinggau Selatan 1, Kota
Lubuklinggau, Sumatera Selatan
Email : ainunnajl4@gmail.com
No. HP/WA : 081366446376

Riwayat Pendidikan

1. SD (2009-2015) : SD Negeri 18 Belinyu
2. SMP (2015-2018) : SMP Negeri 1 Lubuklinggau
3. SMA (2018-2021) : SMA Negeri 1 Lubuklinggau
4. Perguruan Tinggi : Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
(2021-sekarang) Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. Anggota Departemen Islam Media Center LDF BKM Adz-Zikra (2022-2023)
2. Anggota Divisi Media Center HIKAGI (2022-2023)
3. Sekretaris Divisi Media Center HIKAGI (2023-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat sehat, memberikan kemudahan, memberikan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Prof Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini, serta telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan ikhlas dan sabar.
5. Ibu Dr. Rini Mutahar, S.K.M., M.K.M dan Ibu Faradina Aghadiati, S.Gz., M.Gz selaku dosen penguji 1 dan dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan serta saran untuk memperbaiki skripsi ini.
6. Para dosen, karyawan, dan seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Terima kasih kepada kedua orang tua yaitu Bapak Sunarto dan Ibu Oktavia Dalimunthe yang telah berjasa dalam kehidupan peneliti, serta telah memberikan motivasi, dukungan, harapan, dan do'a dalam kelancaran penulis memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi.
8. Terima kasih kepada adik saya Naura Al Husna dan kucing saya Ciko yang selalu memberikan semangat dalam kehidupan peneliti.
9. Teman serta sahabat saya Dila Anissa, Dareen Makarim Bangsa, Alda Maharani, Nindita Oktarini, Putri Febiana dan Vazla Annisya Rahmadila

yang telah memberikan saya dukungan dan bantuan selama masa perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.

10. Teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi Gizi FKM Universitas Sriwijaya Angkatan 2021 atas kebersamaannya selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
11. Semua pihak yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima terhadap semua kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran di masa yang akan datang. Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala membalas kebaikan bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Indralaya, 16 Juni 2025



Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ainun Najla
NIM : 10021282126035
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atau karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan
pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya 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 Indralaya

Pada Tanggal : 16 Juni 2025

Yang menyatakan,



Ainun Najla

NIM. 10021282126035

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.4.3 Bagi Institusi Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup	5

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	5
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu.....	5
1.5.3 Ruang Lingkup Materi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kebiasaan Sarapan	7
2.1.1 Pengertian Sarapan	7
2.1.2 Manfaat Sarapan	7
2.1.3 Dampak Tidak Sarapan.....	9
2.1.4 Komposisi Sarapan	10
2.1.5 Kebiasaan Sarapan	11
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan	12
2.2 Pengetahuan.....	13
2.2.1 Definisi Pengetahuan	13
2.2.2 Tingkat Pengetahuan.....	14
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	15
2.2.4 Pengukuran Pengetahuan	16
2.2.5 Klasifikasi Tingkat Pengetahuan	18
2.3 Sikap.....	18
2.3.1 Definisi Sikap	18
2.3.2 Tingkatan Sikap	19
2.3.3 Komponen Sikap.....	20
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap	20
2.3.5 Pengukuran Sikap	21
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
2.5 Kerangka Teori.....	28
2.6 Kerangka Konsep	29

2.7 Definisi Operasional.....	30
2.8 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.2.1 Populasi Penelitian.....	32
3.2.2 Sampel Penelitian	32
3.2.3 Besar Sampel	33
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	34
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	35
3.3.1 Jenis Data.....	35
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	35
3.3.3 Alat Pengumpulan Data	36
3.4 Pengolahan Data.....	36
3.5 Validitas Data	40
3.6 Reabilitas Data	42
3.7 Analisis dan Penyajian Data.....	43
3.7.1 Analisis Data.....	43
3.7.2 Penyajian Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
4.2 Hasil Penelitian.....	47
4.2.1 Analisis Univariat	47
4.2.2 Analisis Bivariat	50
BAB V PEMBAHASAN	52
5.1 Keterbatasan Penelitian	52

5.2 Pembahasan	52
5.2.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	52
5.2.2 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya	53
5.2.3 Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	24
Tabel 2. 2 Definisi Operasional	30
Tabel 3. 1 Perhitungan Besar Sampel Penelitian	33
Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel Penelitian Tiap Angkatan	34
Tabel 3. 3 Perhitungan Sampel Penelitian Tiap Program Studi.....	34
Tabel 3. 4 Hasil Validitas Instrumen Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	40
Tabel 3. 5 Hasil Validitas Instrumen Kuesioner Sikap	41
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Instrumen Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....	42
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reabilitas	43
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	47
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap	48
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan.....	49
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Ketersediaan, Jenis Menu, dan Waktu Sarapan..	49
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Alasan Melewatkan Sarapan	50
Tabel 4. 7 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan	50
Tabel 4. 8 Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Sarapan.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	69
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	70
Lampiran 3 Kaji Etik.....	80
Lampiran 4 Surat Izin Validitas	81
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 6 Dokumentasi Validitas	85
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 8 Output Data Uji Statistik	88

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara yang maju ditandai dengan tingginya tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja pada masyarakatnya. Beberapa faktor tersebut dipengaruhi kondisi gizi. Perilaku yang perlu dilakukan dalam mewujudkan gizi seimbang adalah dengan memperhatikan pola makan termasuk sarapan. Jumlah dan mutu makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh berperan dalam menentukan tingkat asupan gizi yang pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap kesehatan individu maupun masyarakat. Sarapan didefinisikan sebagai aktivitas makan dan minum setelah bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi sepanjang hari sekitar 15% hingga 30% yang dapat digunakan untuk fungsi kognitif, produktivitas kerja, dan berkegiatan fisik dengan optimal (Kemenkes RI, 2014). Sarapan dianggap salah satu waktu makan utama yang paling penting dikarenakan sarapan merupakan makan pertama yang membantu tubuh memulai metabolisme dan mencukupi kebutuhan energi seseorang (Fayet-Moore *et al.*, 2016). Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung beberapa zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat (Lubis, 2023). Tubuh dengan asupan zat gizi yang memadai dan dimanfaatkan secara efisien akan mendapatkan status gizi normal sehingga meningkatkan pertumbuhan tubuh, perkembangan fungsi kognitif, dan kondisi kesehatan (Almatsier, 2011).

Survei yang dilakukan oleh Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional Amerika Serikat tahun 2015 hingga 2018, menemukan bahwa 72,9% remaja berusia 12-19 tahun mengonsumsi sarapan (Terry *et al.*, 2020). *Centers for Disease Control* (CDC) menyebutkan bahwa terdapat 27,4% siswa remaja mengonsumsi sarapan setiap hari dalam seminggu, 51,8% mengonsumsi sarapan 3 kali atau kurang dalam seminggu, dan 17,9% siswa melewatkan sarapan setiap hari (Sliwa *et al.*, 2024). Tingkat kebiasaan sarapan di kalangan masyarakat Indonesia berada pada level yang relatif rendah dibandingkan

dengan sejumlah negara lain. *Global School Health Survey* (GSHS), mengemukakan sebanyak 44,60% remaja di Indonesia jarang melakukan sarapan. Kebiasaan tidak sarapan pada remaja secara berulang yang tidak diperbaiki dapat berlanjut hingga dewasa (Tok *et al.*, 2018). Persentase orang dewasa yang tidak melakukan sarapan 10,5% berasal dari daerah pedesaan dan 20,9% dari daerah perkotaan (Arifa *et al.*, 2024).

Sarapan adalah waktu makan yang paling sering terlewatkan oleh mahasiswa (Maretha *et al.*, 2020). Rentang usia mahasiswa umumnya berkisar antara 18 sampai 24 tahun (Santrock, 2008). Mahasiswa tergolong kelompok usia remaja akhir yang dapat membentuk kebiasaan makan dan memilih gaya hidup mereka sendiri yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan masa depan (Hirda *et al.*, 2023). Penelitian Ozdogan *et al* (2010) menunjukkan jumlah mahasiswa yang terbiasa sarapan dengan teratur hanya 44,1%. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan sebagian mahasiswa tidak merasa lapar, bangun terlambat, tidak sempat untuk sarapan, dan sarapan yang tidak tersedia. Menurut Likus *et al.*, (2013), mahasiswa kesehatan cenderung memiliki pengetahuan dan tingkat kesadaran terhadap masalah kesehatan yang lebih tinggi daripada mahasiswa non-kesehatan. Namun, masih banyak mahasiswa kesehatan yang berperilaku tidak sehat seperti tidak membiasakan sarapan, sedikit berolahraga, dan konsumsi makanan tidak sehat. Penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan sebanyak 79,4% mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa gizi memiliki frekuensi sarapan tidak teratur (Puspitasari & Rahmani, 2018). Kebiasaan melewatkan waktu makan sarapan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan pemasukan zat gizi berkurang dan tidak seimbang (Hartini *et al.*, 2024). Ketidakseimbangan zat gizi baik kekurangan ataupun kelebihan dapat menyebabkan turunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) (Nurbaeti, 2019). Menurut penelitian Ginting (2015), individu yang memiliki kebiasaan tidak sarapan cenderung mengalami obesitas/kegemukan. Hal tersebut dikarenakan sarapan dapat membuat tubuh terhindar dari rasa lapar dan akan makan dengan cukup pada waktu makan siang.

Kebiasaan makan termasuk sarapan ditentukan oleh sejumlah faktor, seperti pengetahuan gizi dan sikap (Jauziyah *et al.*, 2021). Pengetahuan tentang kesehatan didefinisikan sebagai pengetahuan yang dimiliki individu mengenai sehat dan sakit atau kesehatan termasuk gizi (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan gizi berperan membentuk sikap dan perilaku dalam menentukan makanan untuk pemenuhan kebutuhan setiap hari. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang luas dapat menentukan makanan untuk dikonsumsi berdasarkan mutu, keberagaman jenis, dan penyajian yang sesuai prinsip gizi seimbang (Margiyanti, 2021). Pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait asupan gizi (Suhaimi, 2019). Sikap sendiri dapat diartikan sebagai kesiapan individu yang terlihat melalui perasaan, pemikiran, dan perilaku untuk merespons objek atau situasi dengan cara tertentu. Setelah individu diberi stimulus atau objek, tahapan selanjutnya adalah proses penilaian dan pembentukan sikap terhadap stimulus atau objek tersebut (Irwan, 2017). Sikap positif yang terbentuk terhadap sarapan akan membentuk kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dengan teratur dan bergizi berkontribusi dalam mencukupi kebutuhan nutrisi harian serta mempertahankan status gizi individu (Amalia & Adriani, 2019).

Universitas Sriwijaya merupakan institusi perguruan tinggi negeri yang berlokasi di Provinsi Sumatera Selatan dan memiliki sepuluh fakultas, salah satunya yakni Fakultas Kesehatan Masyarakat yang merupakan fakultas dengan fokus ilmu pada bidang kesehatan. Mahasiswa pada fakultas ini pastinya telah mendapat materi tentang pengetahuan gizi dan kesehatan. Peneliti menghitung jumlah sampel survei awal dengan estimasi proporsi berdasarkan penelitian terdahulu oleh Purnawinadi & Lotulung (2020) yang menyebutkan bahwa 39% mahasiswa jarang melakukan sarapan yang berdampak pada konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 92 mahasiswa. Survei awal telah dilakukan peneliti pada 13 Januari 2025 secara *online* melalui *google form* yang diikuti oleh 92 mahasiswa dari empat angkatan (2021, 2022, 2023, 2024) dan tiga program studi (ilmu kesehatan masyarakat, kesehatan lingkungan, dan gizi). Terdapat 48 (52,2%) mahasiswa jarang melakukan sarapan. Alasan yang paling sering muncul

ketika mahasiswa tidak sarapan dengan teratur diantaranya karena keterbatasan waktu, tidak merasa lapar, dan bangun terlambat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Hingga saat ini, kebiasaan sarapan masih belum sepenuhnya diterapkan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia termasuk mahasiswa. Sarapan merupakan makan pertama yang penting dalam membantu tubuh memulai metabolisme dan asupan pertama harian untuk mencukupi kebutuhan energi. Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap. Mahasiswa kesehatan dianggap lebih memiliki pemahaman mengenai gizi dan kesehatan daripada mahasiswa non-kesehatan. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa kesehatan yang belum berperilaku sehat. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- c. Mengetahui sikap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

- d. Mengetahui kebiasaan sarapan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- e. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- f. Mengetahui hubungan antara sikap dengan kebiasaan sarapan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai penyelesaian tugas akhir serta menambah dan memperluas pengetahuan dibidang gizi khususnya gizi masyarakat, serta mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan pada kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai sumber rujukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan gizi yang berfokus pada gizi masyarakat dan masukan sebagai upaya meningkatkan kebiasaan sarapan pada mahasiswa, khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Sebagai tambahan informasi bagi Universitas Sriwijaya terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap dengan kebiasaan sarapan serta pentingnya konsumsi sarapan pada mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian berlokasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Jalan Palembang-Prabumulih KM. 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan April 2025.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Ruang lingkup materi penelitian ini merupakan materi-materi terkait gizi masyarakat dan gizi daur hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Hal.1-13.
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>
- Anwar. (2009). Penilaian Sikap Ilmiah Dalam Pembelajaran Sains. *Jurnal Pelangi Ilmu*, Vol.2, No.5 : 103-114
- Arifa, V. H., Wiradnyani, L. A. A., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2024). Breakfast Practices Among Indonesian Adults: Urban and Rural Differences and Its Associated Factors. *Amerta Nutrition*, 8(3), 441–451. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3.2024.441-451>
- Asnia, Z., Yasnani, Fithria, & Murniati. (2017). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negri 2 Kendari Tahun 2017 The Relationship Of Breakfast With The Anemia Incidence Among Female Adolescent In SMA Negri 2 Kendari In 2017 Fakultas Kesehatan. *Jurnal Seminar Nasional Kesehatan*, 253–258.
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362>
- Awianti, Ratri P. (2016). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Di SMP N 16 Surakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Sebelas Maret).
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. Edisi 2. Hal. 5-21.
- Bechler, C. J., Tormala, Z. L., & Rucker, D. D. (2021). The Attitude–Behavior Relationship Revisited. *Psychological Science*, 32(8), 1285–1297.

<https://doi.org/10.1177/0956797621995206>

- Berkey, C. S., Rockett, H. R., Field, A. E., Gillman, M. W., Frazier, A. L., Camargo, C. A., & Colditz, G. A. (2000). Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. *Pediatrics*, 105(4), 1–10. <https://doi.org/10.1542/peds.105.4.e56>
- BPOM. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 37. http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang__Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf
- Croezen, S., Visscher, T. L. S., ter Bogt, N. C. W., Veling, M. L., & Haveman-Nies, A. (2009). Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: Results of the E-MOVO project. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63(3), 405–412. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602950>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dewi, M & Wawan, A. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Muha Medika. Yogyakarta. Hal. 11-47.
- Dhanti, M., Ibnu, I. N., & Reskiaddin, L. O. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 17–25. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.19731>
- Fayet-Moore, F., Kim, J., Sritharan, N., & Petocz, P. (2016). Impact of breakfast skipping and breakfast choice on the nutrient intake and body mass index of Australian children. *Nutrients*, 8(8). <https://doi.org/10.3390/nu8080487>
- Fitriani. S. 2011. Promosi Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gemily, S. C., & Aruben, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di SDN Sendangmulyo 04

Kecamatan Tembalang,. 3(April).

- Gibson, S. A., & Gunn, P. (2011). What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: Insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*, 36(1), 78–86. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2010.01873.x>
- Ginting, S. M. D. (2015). Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Energi Sarapan, Status Gizi (Imt/U), Tingkat Pendidikan Ibu Dan Tingkat Pendapatan Keluarga Di Sd Negeri 40 Kecamatan Pontianak Utara Provinsi Kalimantan Barat. *Nutrire Diatita*, 7(1), 33–47.
- Giovannini, M., Verduci, E., Scaglioni, S., Salvatici, E., Bonza, M., Riva, E., & Agostoni, C. (2008). Breakfast: A good habit, not a repetitive custom. *Journal of International Medical Research*, 36(4), 613–624. <https://doi.org/10.1177/147323000803600401>
- Green, Lawrence W dan Kreuter. (1980). *Health Program Planning : An Educational Ecological Approach*. New York : The McGraw-Hil Companies. Inc. pp.80
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89–96.
- Hartini, S., Prihandono, D. S., & Gustiani, D. (2024). Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 43–51. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i1.21929>
- Hirda, D. A., Rakhma, L. R., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Perbedaan tingkat literasi gizi dan status gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–11.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*.
- Jauziyah, S. S. Al. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponogoro.

- Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81.
- Jetvig. (2010). Perubahan Konsumsi Pangan dan Pola Kebiasaan Makan. Jakarta.
- Kalsum, U., & Hakim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 9–19. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58594114/2939-5897-1-SM_sarapan-libre.pdf?1552253141=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DKEBIASAAN_SARAPAN_PAGI_BERHUBUNGAN_DENGA.pdf&Expires=1719548965&Signature=cyRHsn6H1Zrvcv~Qrj7AOGAKZNyOBDvumjsUerV
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kebung, K. (2011). Filsafat Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Kemenkes RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementrian Kesehatan RI.
- Khomsan, A. (2010). Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: Grafindo
- Khumaidi. 1994. Gizi Masyarakat. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Lemeshow S. & David J. (1997). Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. (terjemahan). Gadjah Mada University Press. Yogyakarta, Hal. 55-56.
- Likus, W., Milka, D., Bajor, G., Jachacz-Łopata, M., & Dorzak, B. (2013). Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 64(4), 317–324.
- Lubis, A. S. (2023). Perilaku sarapan mempengaruhi pada pelajar dalam beraktivitas ; literatur rivew. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(6), 260–266. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>

- Meriska, I., Pramudho, K., & Murwanto, B. (2014). Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 90–97.
- Mohiuddin. (2018). Skipping Breakfast Everyday Keeps Well-being Away. *Journal of Food Science and Nutrition Research*, 01(01), 18–30. <https://doi.org/10.26502/jfsnr.2642-1100003>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, 20(2), 74–80.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, Hal. 13-145.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, Hal. 22-197.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, Hal.18-148.
- Ozdogan, A. G. Y., Ozcelik, A. O., & Surucuoglu, M. S. (2010). The breakfast habits of female university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882–886. <https://doi.org/10.3923/pjn.2010.882.886>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(2), 46–51. <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i2.161>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Putri, K. Y. (2018). Gambaran Theory of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku

- Sarapan Pagi Tahun 2017. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 80. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.80-92>
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Care*, 5(2), 231–245.
- Ramadhaniasari, C. D., & Sulandjari, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya. *Jurnal GIZI UNESA*, 4(033), 161–166. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1492>
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2021). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 05(April), 15–18. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>
- Santrock, J.W. (2008). *Life span-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sajjad, A., MO, A., S, A., SAA, Z., & A, H. (2014). Missing Breakfast, Sleep and Exercise: Are You Skipping Out Years of Life. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.15744/2393-9060.1.308>
- 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), 97. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>
- Saufika A, Retnaningsih R, Alfiasari A. (2012). Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 5(2) : 157-165. doi:10.24156/jikk.2012.5.2.157.
- Sediaoetama, A. D. 2000. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Dian Rakyat. Jakarta.
- Singarimbun, Masri dan Shofian Effendi. (1995). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES.
- Siti Nurbaeti, T. (2019). Status Gizi Remaja Di Smkn 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.31943/abdi.v1i1.3>
- Sitorus, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Universitas Negeri Surabaya*, 01(02), 1–6.

- Sliwa, S. A., Merlo, C. L., McKinnon, I. I., Self, J. L., Kissler, C. J., Saelee, R., & Rasberry, C. N. (2024). Skipping Breakfast and Academic Grades, Persistent Feelings of Sadness or Hopelessness, and School Connectedness Among High School Students - Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. *MMWR Supplements*, 73(4), 87–93. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7304a10>
- Smith, K. J., Gall, S. L., McNaughton, S. A., Blizzard, L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2010). Skipping breakfast: Longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the childhood determinants of adult health study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(6), 1316–1325. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.30101>
- Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Meiyetrian, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 57–62.
- Spence, C. (2017). Breakfast: The most important meal of the day? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 8(January), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.01.003>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta. Hal. 2-166.
- Suhaimi, A. (2019). Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Yogyakarta
- Sun, J., Yi, H., Liu, Z., Wu, Y., Bian, J., Wu, Y., Eshita, Y., Li, G., Zhang, Q., & Yang, Y. (2013). Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC Public Health*, 13(January), 42. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-42>
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Presepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Pandemi Covid 19, Akses Layanan Kesehatan Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel Dan Contoh Kusioner*. ANDI.
- Terry, A. L., Wambogo, E., Ansai, N., & Ahluwalia, N. (2020). Breakfast Intake Among Children and Adolescents: United States, 2015-2018. *NCHS Data Brief*, 386, 1–8.
- Tok, C. Y., Ahmad, S. R., & Koh, D. S. Q. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in universiti Brunei Darussalam.

Malaysian Journal of Medical Sciences, 25(3), 56–66.
<https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>

Wahyuni, Y., & Swamilaksita, P. . (2016). Sosialisasi sarapan sehat pada masyarakat sekolah di SDN Angke 03 Jakarta Barat tahun 2016. *Jurnal Al-Ikhlâs*, 2(1), 20–25.

WHO. Noncommunicable diseases and their risk factors: Global school-based student health survey (GSHS). Noncommunicable diseases.
[https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs /en/](https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/en/). Published 2015. Accessed February 10, 2025

Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>