
HUBUNGAN KALORI SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT PERTAMA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS ABDURRAB

Nita Indriani Parna, Yulnefia

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab
Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau, Indonesia
E-mail: yulnefia@univrab.ac.id

Kata Kunci:

Kalori, sarapan, remaja,
status gizi

ABSTRAK

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain. Mahasiswa yang mengalami stres tersebut kehilangan nafsu makan sehingga sering melewatkan jam makan. Orang yang melewatkan sarapan sebelum jam 9:00 pagi akan cenderung mengalami *overweight* dan obesitas. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan kalori sarapan pagi dengan status gizi mahasiswa tingkat pertama Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab. Penelitian menggunakan desain studi observasi analitik, dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama program studi pendidikan dokter universitas abdurrab. Hasil penelitian dari 40 responden yaitu sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik. Nilai *p-value* (0,304) > (0,05) menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara kalori sarapan pagi dengan status gizi responden. Oleh karena itu, dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kalori sarapan pagi dengan mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab.

Keywords:

Breakfas, kalori,
adolescents, nutritional status

ABSTRACT

Various studies have shown that medical students experience more stress than students from other study programs. Students who experience stress lose their appetite so they often skip meals. People who skip breakfast before 9:00 am will tend to be overweight and obese. The aim of this study was to analyze the relationship between breakfast calories and the nutritional status of freshmen medical students at Universitas Abdurrab. This research used an analytic observation study design, with a cross sectional research design. This research was conducted on freshmen of the Abdurrab University medical education program. The results of the research from 40 respondents were that most of the respondents had good nutritional status. The *p-value* (0.304) > (0.05) indicates that there is no significant relationship between breakfast calories and the nutritional status of the respondents. Therefore, it can be concluded that there is no significant relationship between breakfast calories and freshmen medical students at Universitas Abdurrab.

Info Artikel

Tanggal dikirim: 10-04-22
Tanggal direvisi: 05-05-22
Tanggal diterima: 20-05-22
DOI Artikel:
10.36341/cmj.v5i2.3257

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang diakibatkan dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh. Status gizi merupakan suatu keadaan yang terjadi akibat keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh [1]. Status gizi diklasifikasi menjadi 4 kelompok yaitu, status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi

lebih [1]. Status gizi remaja diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas. Hasil riset menunjukkan bahwa 69% dari subyek remaja normal, 7% remaja kurang berat (kurus), dan 23% remaja kelebihan berat badan atau obesitas [2]. Remaja adalah masa transisi perkembangan seseorang baik itu perempuan ataupun laki-laki yang berusia 10-19 tahun yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikososial, kognitif,

emosional, dan pematangan seksual [3]. Dalam hal pertumbuhan dan perkembangan menuju dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, maka remaja akan mengalami tahap berikut: masa remaja awal usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan usia 14-16 tahun, dan masa remaja lanjut usia 17-20 tahun [4].

Remaja memiliki beberapa masalah gizi dan kesehatan seperti gangguan makan, obesitas, anemia, dan kebiasaan tidak sarapan pagi. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja yaitu kebiasaan tidak sarapan pagi. Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar menunjukkan hasil yang kurang lebih sama, yaitu sekitar 14-25% remaja tidak sarapan [5]. Namun remaja yang sarapan kebanyakan tidak makan sarapan bergizi seimbang [6].

Dalam sehari jika kita hanya mengkonsumsi kalori sekitar sebanyak 2000 kalori, maka untuk kebutuhan sarapan setiap harinya itu sekitar 25% dari 2000 kalori tersebut yang kita makan dalam sehari, maka jumlah sarapan pagi kita sekitar 500 kalori [7]. Para remaja sering melewatkan waktu makan pagi dengan berbagai alasan seperti telat bangun, tidak nafsu makan, stress dan bahkan sibuk sehingga para remaja malah sering mengkonsumsi *junk food*.

Makanan yang sering dikonsumsi remaja pada saat sarapan pagi yaitu seperti nasi goreng, roti tawar, gorengan, nasi dengan lauk telur dan nasi dengan lauk ayam. Sedangkan minuman yang sering dikonsumsi remaja pada saat sarapan yaitu seperti teh manis dan susu [8]. Mahasiswa kedokteran sering kali melewatkan sarapan dengan berbagai alasan seperti padatnya aktivitas, tugas yang menumpuk, stres, telat bangun, dan tidak ada yang menyiapkan sarapan contohnya seperti anak kos. Derajat stress mahasiswa tahun pertama lebih tinggi jika dibandingkan

dengan mahasiswa tahun kedua, ketiga, dan keempat [9].

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Data primer pada penelitian ini yaitu dimana pengumpulan data dilakukan dengan mendampingi responden selama pengisian kuisioner atau wawancara dan jika ada yang tidak dimengerti responden bisa bertanya ke peneliti tentang kuisioner yang diberikan. Kuisioner yang digunakan adalah kuisioner *recall* sarapan pagi 1x24 jam selama 1 minggu. Pengukuran IMT dilakukan dengan menggunakan timbangan untuk pengukuran berat badan dan dengan menggunakan microtoise untuk mengukur tinggi badan. Data sekunder pada penelitian ini yaitu pengambilan data yang dilakukan untuk pengukuran IMT dilakukan mandiri oleh responden. Analisis data dilakukan dengan dua cara yaitu;

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menentukan gambaran status gizi pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrah. Klasifikasi IMT menurut WHO tahun 2020, IMT < 18.5 merupakan status gizi kurus, IMT 18.5 - 24.9 merupakan status gizi normal, IMT 25.0 - 29.9 merupakan status gizi preobesitas, IMT 30.0-34.9 merupakan status gizi obesitas 1, IMT 35.0-39.9 merupakan status gizi normal obesitas 2, IMT >40 merupakan status gizi obesitas 3. Sedangkan untuk kebutuhan kalori sarapan pagi dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori kebutuhan kalori harian

Rata-rata kalori sarapan pagi	Klasifikasi
< 15% kebutuhan kalori harian	Tidak memenuhi kebutuhan kalori harian

15-30% kebutuhan kalori harian	Memenuhi kebutuhan kalori harian
> 30% kebutuhan kalori harian	Melebihi kebutuhan kalori harian

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan antar variabel penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel yang diteliti. Pada penelitian ini analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan kalori sarapan pagi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab. Sebelum menggunakan uji hipotesis, perlu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan dalam kurun waktu tujuh hari, yaitu pada tanggal 6 - 12 Juli 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kalori sarapan pagi dengan status gizi mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, setelah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada kriteria responden, maka didapatkan jumlah responden sebanyak 57 orang. Adapun jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 40 orang. Responden yang diesklusikan sebanyak 17 orang dikarenakan responden tersebut berusia >19 tahun dan tidak sarapan pagi. Hasil analisis data responden sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Dari 40 responden mayoritas usia responden adalah berusia 19 tahun yaitu 35 responden. Responden yang berusia 18

tahun berjumlah sebanyak 5 orang (12,5%), dan bahwa responden yang berusia 19 tahun sebanyak 35 orang (87,5%). Selanjutnya, responden laki-laki berjumlah sebanyak 14 orang (35,0%) dan responden perempuan berjumlah sebanyak 26 orang (65,0%).

2. Analisis Bivariat

Dari uji normalitas diperoleh *p-value* masing-masing variable sebesar 0,00 kalori untuk sarapan ($p < 0,05$) dan 0,316 untuk status gizi ($p > 0,05$), maka nilai responden terhadap kalori sarapan pagi dan status gizi tidak berdistribusi normal. Analisis bivariat yang digunakan adalah jika distribusi data normal menggunakan uji korelasi *Spearman*. Dari uji *spearman* diperoleh *p-value* yaitu 0,304 ($p > 0,05$) dan nilai korelasi Pearson adalah 0,080. Nilai uji *Spearman* dengan *p-value* $> 0,05$, maka menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara kalori sarapan pagi dengan status gizi. Nilai korelasi 0,160 terletak pada rentang 0,00 – 0,199 dengan kategori sangat rendah, artinya kekuatan hubungan antara kalori sarapan pagi dengan status gizi adalah sangat rendah.

Status gizi mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab

Status gizi mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrab sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik. Responden dengan status gizi kurus yaitu sebanyak 7 orang (17,5%), responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 17 orang (42,5%), responden dengan status gizi pre-obesitas yaitu sebanyak 11 orang (27,5%), responden dengan status gizi obesitas 1 yaitu sebanyak 4 orang (10,0%) dan responden dengan status gizi obesitas 2 yaitu sebanyak 1 orang (2,5%).

Kalori sarapan pagi mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrah

Dari 40 orang responden masih banyak yang tidak memenuhi kebutuhan kalori sarapan pagi. Responden yang tidak memenuhi kebutuhan kalori sarapan pagi berjumlah 34 orang (85,0%), responden yang memenuhi kebutuhan kalori sarapan pagi berjumlah 5 orang (12,5 %), responden yang melebihi kebutuhan kalori sarapan pagi berjumlah 1 orang (2,5%).

Hubungan kalori sarapan pagi dengan status gizi

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* diperoleh *p-value* yaitu 0,304 dan nilai korelasi *Spearman* yaitu sebesar 0,084. Karena nilai *p value* (0,304) > (0,05) maka menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara kalori sarapan pagi dengan status gizi. Nilai korelasi 0,084 terletak pada rentang 0,00 – 0,199 dengan kategori sangat rendah, artinya kekuatan hubungan antara kalori sarapan pagi dengan status gizi adalah sangat rendah.

KESIMPULAN

Tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara kalori sarapan pagi dengan status gizi mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abdurrah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Almatier, *Ilmu gizi dasar*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- [2] C. L. Araújo, S. C. Dumith, A. M. B. Menezes, P. C. Hallal, M. de F. A. Viera, S. w. Madruga, C. G. Victora, “Nutritional status of adolescents: the 11-year follow-up of the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study,” *Cad. Saude Publica*, vol. 26, no. 10, pp. 1895–1903, 2010.
- [3] World Health Organization, UNICEF, “Adolescent Health. The missing population in Universal Health Coverage,” pp. 1–32, 2019.
- [4] A. Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- [5] Hardinsyah dan M. Aries, “Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia,” *J. Gizi dan Pangan*, vol. 7, no. 2, pp. 89–96, Juli 2012.
- [6] A. F. I. Sari, D. Briawan, and C. M. Dwiriani, “Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor,” *J. Gizi dan Pangan*, vol. 7, no. 2, p. 97-102, Juli 2012.
- [7] B. Saragih, “Sarapan Sehat Sebelum Jam 9 Untuk Perbaikan,” Mar. 2016.
- [8] W. Irdiana and T. S. Nindya, “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya,” *Amerta Nutrition.*, vol. 1, no. 3, pp. 227-235, Sept 2017.
- [9] B. Maulina and D. R. Sari, “Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik,” *J. Psikol. Pendidik. Dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. Dan Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 1-5, Juni 2018.