



Gambaran Kesesuaian Menu Sarapan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Berdasarkan Pedoman Isi Piringku

Paridah^{1*}, Listy Handayani²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

²Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat: Kampus Hijau Bumi Tridharma Universitas Halu Oleo, Jln H.E.A Mokodompit

Korespondensi penulis: penulis.pertama@email.com

Abstract Breakfast is a key part of a healthy diet that helps you get the energy and nutrients you need each day. However, the breakfast that students eat might not always follow the Isi Piringku guidelines, which suggest eating staple foods, protein, vegetables, and fruits all in one meal. This study tried to explain how well students' breakfast habits fit with the Isi Piringku guidelines. A study that describes situations was done in a single point in time, involving 47 students who are in the Class B group of the 2025 batch in the Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University. All students who were there during the data collection were included using a total sampling method. Data were gathered using a 24-hour food recall method and were looked at in a descriptive way by counting how often each item appeared and turning those counts into percentages. The results showed that 63.83% of students ate breakfast, and 36.17% didn't eat breakfast. According to the Isi Piringku components, only 4.26% of people had a full breakfast, 12.77% had three parts, 29.79% had two parts, and 17.02% had just one part. Most breakfasts had a lot of foods high in carbohydrates, but people didn't eat much vegetables or fruits. These results show that students' breakfast habits could be better, and that teaching them about healthy eating along with using the Isi Piringku guide can help them make more balanced food choices.

Keywords: breakfast, students, Isi Piringku, balanced nutrition, dietary pattern.

Abstrak Makan pagi merupakan bagian penting dari gizi seimbang yang membantu memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian. Namun, kualitas sarapan siswa tidak selalu sesuai dengan pedoman Isi Piringku, yang merekomendasikan konsumsi bahan pokok, sumber protein, sayuran, dan buah dalam satu kali makan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecocokan praktik sarapan siswa berdasarkan panduan Isi Piringku. Penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional dilakukan terhadap 47 mahasiswa kelas B dari kelompok 2025 di Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo. Semua siswa yang hadir saat pengumpulan data termasuk dalam teknik pengambilan sampel total. Data dikumpulkan melalui metode pencatatan pengambilan makanan dalam 24 jam dan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasilnya menunjukkan bahwa 63,83% dari siswa memakan sarapan, sedangkan 36,17% tidak memakan sarapan. Berdasarkan komponen Isi Piringku, hanya 4,26% yang memakan sarapan lengkap, 12,77% memakan tiga komponen, 29,79% memakan dua komponen, dan 17,02% hanya memakan satu komponen. Menu sarapan sebagian besar terdiri dari makanan yang kaya akan karbohidrat, sedangkan konsumsi sayur dan buah tetap terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas sarapan siswa masih perlu ditingkatkan melalui pendidikan gizi dan penerapan pedoman Isi Piringku untuk mendorong praktik makan yang lebih seimbang.

Kata kunci: sarapan, mahasiswa, Isi Piringku, gizi seimbang, pola konsumsi pangan.

1. LATAR BELAKANG

Sarapan adalah makanan pertama yang dilakukan setelah bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi, dan memiliki peran penting dalam memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan nutrisi sehari-hari. Sarapan yang baik memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan agar tubuh tetap aktif, pikiran lebih fokus, konsentrasi lebih baik, serta pekerjaan sehari-hari bisa berjalan

lancar. Di tengah rutinitas belajar yang berat, sarapan menjadi kebutuhan penting bagi para mahasiswa karena membantu menjaga kemampuan berpikir, ingatan, dan fokus yang baik. Penelitian Indonesian Food Barometer menunjukkan bahwa sarapan berperan penting dalam memberi energi dan nutrisi yang dibutuhkan sehari-hari serta terkait dengan kualitas makanan yang lebih baik pada masyarakat dewasa di Indonesia (Khusun et al., 2023).

Meskipun sarapan memiliki peran yang penting, kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa masih sering ditemukan sebagai masalah. Penelitian oleh Najla et al., (2025) menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak sehat. Sementara itu, penelitian Puspitasari et al., (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, baik yang jurusannya gizi maupun bukan, memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur. Penelitian oleh Putra et al., (2018) juga menyebutkan bahwa 56% mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat termasuk dalam kategori yang jarang sarapan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan masih sulit diubah di antara para mahasiswa, meskipun mereka berada di lingkungan belajar yang mudah mendapatkan informasi tentang kesehatan dan nutrisi.

Mengabaikan sarapan bisa menyebabkan berbagai masalah buruk bagi kesehatan. Tidak sarapan bisa membuat tubuh tidak mendapat energi cukup di pagi hari, sehingga bisa membuat konsentrasi, ingatan, kemampuan belajar, serta kemampuan bekerja secara akademik menjadi menurun. Selain itu, orang yang tidak sarapan biasanya merasa lebih lapar saat makan berikutnya, sehingga cenderung makan lebih banyak dan berisiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut Kim et al., (2025) kebiasaan tidak sarapan bisa menyebabkan peningkatan porsi makan pada waktu makan berikutnya, yang berdampak pada penumpukan lemak di tubuh. Penelitian lain tentang zofa juga menunjukkan bahwa makan pagi secara teratur membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian dan menjaga kondisi gizi tetap baik.

Kebiasaan sarapan yang rendah di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa hal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa sering tidak makan sarapan karena kurang waktu, bangun kemalaman, tidak merasa lapar, atau tidak ada makanan untuk sarapan. Selain itu, jadwal kuliah di pagi hari, kebiasaan tinggal di kos, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat juga memengaruhi cara mahasiswa sarapan. Penelitian Kurniawan et al., (2024) menunjukkan bahwa pilihan makanan pagi para mahasiswa cukup beragam, namun tetap didominasi oleh makanan seperti roti dan nasi yang dikombinasikan dengan lauk yang sederhana, sehingga tidak dapat dipastikan apakah kandungan gizinya memenuhi standar makanan seimbang. Kondisi itu menunjukkan bahwa masalah sarapan bagi mahasiswa tidak

hanya terkait dengan seberapa sering mereka makan, tetapi juga dengan kualitas dan lengkapnya makanan yang mereka konsumsi.

Untuk meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Pedoman Gizi Seimbang dengan slogan Isi Piringku. Pedoman ini menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah, dengan jumlah yang seimbang setiap kali makan. Konsep Isi Piringku bisa digunakan bukan hanya untuk makan siang dan makan malam, tetapi juga untuk sarapan karena dapat membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan serat sejak pagi hari. Pendidikan tentang Isi Piringku terbukti membantu remaja lebih memahami cara makan sehat dan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan sebagai bagian dari pola asupan gizi yang seimbang (Chairani et al., 2024). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada frekuensi atau kebiasaan sarapan, sedangkan penelitian yang secara spesifik menggambarkan kesesuaian menu sarapan mahasiswa berdasarkan komponen Isi Piringku masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian tentang sejauh mana sarapan mahasiswa sesuai dengan slogan Isi Piringku perlu dilakukan agar menjadi dasar dalam merancang program edukasi gizi dan promosi sarapan sehat di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pola sarapan mahasiswa sesuai dengan slogan Isi Piringku, termasuk kebiasaan mereka dalam sarapan, berapa banyak komponen dari Isi Piringku yang mereka makan, serta jenis makanan yang dikonsumsi berdasarkan kelompok sumber karbohidrat, lauk pauk, sayuran, dan buah.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Konsep Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari setelah periode puasa semalaman dan sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan berfungsi untuk mengembalikan kadar glukosa darah yang menurun selama tidur sehingga tubuh memperoleh energi yang cukup untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik maupun mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan sehat harus mencakup konsumsi makanan yang beragam dan seimbang sejak awal hari guna mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan produktivitas individu. Sarapan menjadi salah satu komponen penting dalam pembentukan pola makan sehat karena berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian (KemenKesRI, 2020).

Penelitian oleh iswa et al menunjukkan bahwa individu yang rutin sarapan memiliki kualitas asupan zat gizi yang lebih baik dibandingkan individu yang melewatkan sarapan. Sarapan juga berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang

penting bagi kesehatan tubuh. Dengan demikian, sarapan tidak hanya berfungsi menghilangkan rasa lapar, tetapi juga menjadi bagian penting dari upaya mempertahankan status gizi yang optimal.

2.2 Sarapan dan Fungsi Kognitif

Otak membutuhkan glukosa sebagai sumber energi utama untuk menjalankan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, perhatian, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah. Setelah berpuasa selama tidur malam, kadar glukosa darah cenderung menurun sehingga diperlukan asupan makanan pada pagi hari untuk mengembalikan ketersediaan energi bagi otak (Arshad et al., 2025). Menurut (Niswah et al., n.d.) penelitian sarapan berhubungan dengan peningkatan performa kognitif terutama pada aspek perhatian, memori jangka pendek, dan kemampuan belajar. Konsumsi sarapan yang cukup dapat membantu mempertahankan kestabilan kadar glukosa darah sehingga fungsi otak dapat bekerja secara optimal. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, rasa lelah, dan penurunan produktivitas belajar (Tang et al., 2017). Pada kelompok mahasiswa, sarapan menjadi penting karena aktivitas akademik memerlukan kemampuan berpikir yang tinggi. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran

2.3 Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang merupakan panduan konsumsi pangan yang disusun untuk membantu masyarakat memenuhi kebutuhan zat gizi secara optimal. Pedoman ini menggantikan konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang dinilai belum menggambarkan keseimbangan kebutuhan zat gizi secara menyeluruh. Pedoman Gizi Seimbang didasarkan pada empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur (KemenKesRI, 2020). Prinsip keberagaman pangan menjadi salah satu aspek penting dalam Pedoman Gizi Seimbang karena tidak ada satu jenis makanan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang beragam diperlukan untuk menjamin kecukupan energi, protein, vitamin, mineral, dan serat.

2.4 Konsep Isi Piringku

Isi Piringku merupakan bentuk visualisasi dari Pedoman Gizi Seimbang yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman ini menggambarkan proporsi makanan dalam satu kali makan yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Melalui pendekatan visual, masyarakat diharapkan lebih mudah memahami prinsip gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kasmawati et al.,

(2022), media edukasi berbasis Isi Piringku efektif meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada kelompok usia sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa konsep Isi Piringku dapat digunakan sebagai sarana edukasi yang sederhana namun mudah dipahami oleh berbagai kelompok masyarakat. Selain itu, Salma et al., (2022) melaporkan bahwa edukasi menggunakan pendekatan Isi Piringku mampu meningkatkan keterampilan individu dalam menyusun menu yang lebih seimbang. Dengan demikian, Isi Piringku tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai panduan praktis dalam pemilihan makanan sehari-hari.

2.5 Perilaku Konsumsi Pangan Mahasiswa

Perilaku konsumsi pangan merupakan tindakan individu dalam memilih, memperoleh, dan mengonsumsi makanan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, sikap, kebiasaan, lingkungan sosial, dan ketersediaan pangan. Pada kelompok mahasiswa, perilaku konsumsi pangan sering kali dipengaruhi oleh aktivitas akademik yang padat, keterbatasan waktu, kondisi ekonomi, serta akses terhadap makanan. Penelitian Fermeza & Isaura, (2022) menunjukkan bahwa pola konsumsi mahasiswa Indonesia masih belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi gizi seimbang, terutama dalam konsumsi sayur dan buah. Mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis, murah, dan mudah diperoleh dibandingkan mempertimbangkan nilai gizi makanan tersebut. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pola makan secara keseluruhan, termasuk pada waktu sarapan. Selain itu, Nurdita et al., (2025) menemukan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan positif dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan pola makan yang sehat dan beragam.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan kesesuaian sarapan mahasiswa berdasarkan pedoman Isi Piringku. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Kelas B Angkatan 2025 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Kelas B Angkatan 2025 Program Studi Kesehatan Masyarakat. Jumlah mahasiswa yang hadir pada saat kegiatan pengumpulan data sebanyak 47 orang dan seluruhnya dijadikan responden penelitian dengan teknik total sampling. Data konsumsi sarapan diperoleh menggunakan metode food recall 24 jam yang dilakukan secara langsung kepada responden. Data yang dikumpulkan meliputi kebiasaan sarapan, jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi saat sarapan, serta jumlah komponen pangan yang terdapat dalam menu sarapan. Sarapan didefinisikan sebagai makanan atau minuman yang dikonsumsi sejak bangun tidur hingga

pukul 09.00 pagi. Penilaian kesesuaian sarapan dilakukan berdasarkan pedoman Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Menu sarapan dikategorikan ke dalam empat kelompok pangan, yaitu sumber karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah. Selanjutnya dilakukan pengelompokan berdasarkan jumlah komponen Isi Piringku yang dikonsumsi, yaitu empat komponen, tiga komponen, dua komponen, satu komponen, dan tidak sarapan. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan kebiasaan sarapan, kesesuaian sarapan berdasarkan komponen Isi Piringku, serta jenis pangan yang dikonsumsi mahasiswa saat sarapan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil penelitian ini menggambarkan kebiasaan sarapan mahasiswa Kelas B Angkatan 2025 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, kesesuaian sarapan berdasarkan jumlah komponen Isi Piringku, serta jenis pangan yang dikonsumsi saat sarapan. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi

Status Sarapan	n	%
Sarapan	30	63,83
Tidak sarapan	17	36,17
Total	47	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan pagi, yaitu sebanyak 30 orang (63,83%), sedangkan 17 orang (36,17%) tidak sarapan. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa telah melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-hari, namun masih terdapat proporsi mahasiswa yang cukup besar yang melewatkan sarapan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Pangan yang Dikonsumsi Saat Sarapan Berdasarkan Kelompok Pangan Isi Piringku pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Jumlah Komponen Isi Piringku yang Dikonsumsi	n	%
4 komponen (karbohidrat, lauk, sayur, buah)	2	4,26
3 komponen	6	12,77
2 komponen	14	29,79
1 komponen	8	17,02
Tidak sarapan	17	36,17
Total	47	100,00

Berdasarkan Tabel 2, proporsi terbesar mahasiswa berada pada kategori tidak sarapan, yaitu sebanyak 17 orang (36,17%). Di antara mahasiswa yang sarapan, sebagian besar hanya mengonsumsi dua komponen Isi Piringku sebanyak 14 orang (29,79%), diikuti satu komponen sebanyak 8 orang (17,02%) dan tiga komponen sebanyak 6 orang (12,77%). Hanya 2 orang (4,26%) yang mengonsumsi sarapan dengan komposisi lengkap sesuai pedoman Isi Piringku yang terdiri atas sumber karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menerapkan sarapan dengan komposisi gizi yang lengkap dan beragam sesuai anjuran Isi Piringku.

Tabel 3. Distribusi Jenis Pangan Sarapan Berdasarkan Kelompok Pangan Isi Piringku pada Mahasiswa

Kelompok Pangan	Jenis Pangan
Sumber Karbohidrat	Nasi putih
	Nasi goreng
	Nasi Kuning
	Bubur Ayam
	Roti Tawar
	Biskuit
	Minuman sereal
	Kudapan/Kue
Sumber Lauk Pauk	Jenis Pangan
	Ayam
	Tempe
	Susu
Sumber Sayur	Jenis Pangan
	Bayam
	Sawi
	Wortel
	Kol/Kubis
	tomat
Sumber Buah	Jenis Pangan
	Pepaya
	Apel

Berdasarkan Tabel 3, jenis pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi mahasiswa saat sarapan meliputi nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, bubur ayam, roti tawar, biskuit, minuman sereal, serta berbagai kudapan atau kue. Pada kelompok lauk pauk, jenis pangan yang dikonsumsi terdiri atas ayam, tempe, dan susu. Sementara itu, kelompok sayur yang ditemukan dalam menu sarapan mahasiswa meliputi bayam, sawi, wortel, kol atau kubis, serta tomat. Adapun jenis buah yang dikonsumsi saat sarapan hanya terdiri atas pepaya dan apel. Hasil ini

menunjukkan bahwa variasi sumber karbohidrat dan lauk pauk relatif lebih beragam dibandingkan kelompok sayur dan buah, yang masih terbatas jenisn

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

Hasil kajian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa terbiasa sarapan (63,83%), sementara 36,17% lainnya tidak melakukannya. Meskipun ada lebih banyak mahasiswa yang sarapan dibandingkan yang tidak, persentase mereka yang melewatkan sarapan masih cukup signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sarapan belum menjadi rutinitas yang dijalankan secara teratur oleh semua mahasiswa.

Kebiasaan tidak sarapan di kalangan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti kurangnya waktu, jadwal kuliah pagi, terlambat bangun, tidak merasa lapar, atau pola makan yang kurang teratur. Najla et al., (2025) mengungkapkan bahwa alasan utama mahasiswa tidak sarapan adalah karena kekurangan waktu (45,1%), tidak merasakan lapar (26,8%), tidak tersedia sarapan (20,8%), dan kurangnya kebiasaan untuk sarapan (7,3%). Hal-hal ini sering dijumpai dalam kelompok mahasiswa yang terdapat jadwal akademik yang padat sehingga cenderung lebih mengutamakan kehadiran di kelas daripada memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Puspitasari dan Rahmani et al., 2018b) yang menemukan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki pola sarapan yang tidak teratur disebabkan oleh waktu yang terbatas dan aktivitas pagi yang padat.

Temuan dari penelitian ini juga sejalan dengan studi oleh Putra et al., (2018) yang menunjukkan bahwa 56% mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo jarang sarapan. Menurut Khusun et al., (2023) sarapan menyuplai sekitar seperempat dari kebutuhan energi dan nutrisi harian, sehingga dapat membantu memenuhi asupan nutrisi secara lebih baik. Individu yang rutin sarapan biasanya memiliki kualitas konsumsi makanan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Oleh karena itu, rendahnya kebiasaan sarapan di kalangan sebagian mahasiswa perlu menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kualitas konsumsi makanan secara keseluruhan.

Selain berpengaruh pada status gizi, sarapan juga berkaitan dengan kemampuan kognitif dan hasil belajar. Penelitian pada mahasiswa keperawatan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar ($p=0,024$), di mana mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak biasa Fauzi et al., (2025) Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan tidak hanya berfungsi dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga mendukung kesiapan kognitif yang diperlukan selama aktivitas belajar. Oleh sebab itu, meningkatkan kebiasaan

sarapan di kalangan mahasiswa harus menjadi salah satu fokus dalam edukasi gizi di lingkungan perguruan tinggi.

4.2.1 Kesesuaian Sarapan Berdasarkan Komponen Isi Piringku

Hasil investigasi mengungkapkan bahwa hanya 4,26% dari mahasiswa yang mengambil sarapan dengan empat elemen lengkap sesuai dengan pedoman Isi Piringku, yaitu karbohidrat, lauk pauk, sayuran, dan buah. Sebagian besar mahasiswa hanya mengonsumsi satu atau dua jenis makanan saat sarapan, bahkan lebih dari sepertiga responden sama sekali tidak sarapan. Penemuan ini menunjukkan bahwa standar nutrisi sarapan mahasiswa masih jauh dari rekomendasi gizi seimbang yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pedoman Isi Piringku menekankan pentingnya konsumsi variasi makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro secara seimbang. Kehadiran sumber karbohidrat berperan sebagai penyedia energi utama, lauk pauk sebagai sumber protein untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, sayur sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, serta buah sebagai sumber vitamin, mineral, antioksidan, dan serat. Ketidakhadiran salah satu atau beberapa elemen tersebut dapat mengakibatkan variasi asupan gizi menjadi tidak cukup dan berpotensi menurunkan kualitas konsumsi pangan sehari-hari. Rendahnya persentase mahasiswa yang mengonsumsi sarapan lengkap kemungkinan disebabkan oleh kebiasaan memilih makanan praktis yang mudah diakses dan cepat disantap sebelum memulai aktivitas perkuliahan. (Kurniawan et al., 2024) mengungkapkan bahwa menu sarapan mahasiswa umumnya didominasi oleh makanan sederhana seperti roti atau nasi dengan lauk yang minimal dan jarang disertai sayuran atau buah. Situasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih makanan yang mengenyangkan dan mudah didapat dibandingkan dengan mempertimbangkan kelengkapan nutrisi dalam menu sarapan.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa kehadiran sarapan tidak selalu mencerminkan kualitas sarapan yang baik. Meski beberapa mahasiswa telah melakukan sarapan, mayoritas belum memenuhi prinsip keberagaman pangan seperti yang dianjurkan dalam Isi Piringku. Oleh karena itu, pendidikan tentang pentingnya sarapan perlu tidak hanya menekankan pada frekuensi sarapan, tetapi juga pada kualitas dan kelengkapan menu yang dikonsumsi.

4.2.2 Jenis Pangan yang Dikonsumsi Saat Sarapan

Hasil dari studi menunjukkan bahwa sumber karbohidrat yang sering diambil oleh mahasiswa saat sarapan meliputi nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, bubur ayam, roti tawar, biskuit, minuman sereal, serta beragam kudapan atau kue. Dalam kategori lauk pauk, makanan yang teridentifikasi mencakup ayam, tempe, dan susu. Untuk kategori sayuran, ditemukan

bayam, sawi, wortel, kol, dan tomat, sedangkan untuk kelompok buah, hanya ada pepaya dan apel.

Dominasi sumber karbohidrat ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan yang bisa mengenyangkan dan mudah diakses di pagi hari. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Rahmani et al., (2018) yang mencatat bahwa jenis sarapan mahasiswa umumnya terdiri dari roti, biskuit, minuman, dan makanan ringan lain yang mayoritas merupakan karbohidrat. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian (Kurniawan et al., 2024) yang menyatakan bahwa menu sarapan mahasiswa kebanyakan didominasi oleh roti dan nasi sebagai sumber energi utama.

Di sisi lain, asupan sayuran dan buah masih tergolong rendah. Memang, kedua kelompok makanan ini merupakan penyedia vitamin, mineral, serat, dan berbagai senyawa bioaktif yang sangat penting untuk kesehatan. Rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah saat sarapan mungkin disebabkan oleh keterbatasan tersedianya, kurangnya kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah di pagi hari, serta anggapan bahwa sarapan hanya berfungsi untuk menghilangkan rasa lapar sebelum beraktivitas.

Berdasarkan konsep Isi Piringku, konsumsi sayur dan buah adalah elemen yang tidak terpisahkan dari pola makan yang sehat dan seimbang. Chairani et al., (2024) mengungkapkan bahwa edukasi tentang Isi Piringku dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya mengonsumsi beragam makanan, termasuk sayur dan buah. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan edukasi gizi tentang penerapan Isi Piringku dalam menu sarapan, sehingga mahasiswa tidak hanya terbiasa dengan sarapan, tetapi juga dapat memilih menu sarapan yang lebih komprehensif, bervariasi, dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang tidak sarapan dan mayoritas belum mengonsumsi sarapan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Situasi ini menunjukkan bahwa diperlukan tindakan edukasi gizi yang menekankan pentingnya sarapan yang baik sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang. Selain itu, lembaga pendidikan bisa mempertimbangkan untuk mengembangkan program promosi kesehatan, menyediakan lingkungan kampus yang memudahkan akses ke makanan sehat, serta memperkuat kampanye Isi Piringku untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa tidak hanya memiliki kebiasaan sarapan yang lebih baik, tetapi juga dapat memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari dengan optimal untuk mendukung kesehatan dan prestasi akademis mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar siswa Kelas B Angkatan 2025 dari Program Studi Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo memiliki kebiasaan untuk sarapan. Namun, kesesuaian jenis menu sarapan berdasarkan pedoman Isi Piringku masih terbilang rendah, terlihat dari banyaknya mahasiswa yang hanya mengonsumsi satu atau dua jenis makanan saat sarapan, dan sangat sedikit yang memenuhi empat jenis yang lengkap. Makanan yang dikonsumsi lebih banyak terdiri dari sumber karbohidrat, sementara asupan sayuran dan buah masih sangat minim. Mahasiswa perlu meningkatkan kualitas sarapan mereka dengan mengikuti pedoman Isi Piringku, yakni dengan mengonsumsi makanan yang lebih bervariasi dan seimbang, terutama dengan menambah sayuran dan buah pada menu sarapan mereka. Program studi juga diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya sarapan yang sehat serta nutrisi yang seimbang bagi para mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo atas segala bantuan yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada semua mahasiswa Kelas B Angkatan 2025 yang telah ikut berkontribusi sebagai responden dalam studi ini. Ucapan penghargaan ditujukan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan sukses.

DAFTAR REFERENSI

- Alvin Muhammad Fauzi, Anisa Putri Mulyaningsih, Dina Kristine Harefa, Laras Ayu Syahrani, Siti Aisyah, & Hafiziani Eka Putri. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Fokus Mahasiswa pada Kuliah Pagi Berdurasi 3 SKS di UPI. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(3), 641–648. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i3.4855>
- Arshad, M. T., Maqsood, S., Altalhi, R., Shamlan, G., Mohamed Ahmed, I. A., Ikram, A., & Abdullahi, M. A. (2025). Role of Dietary Carbohydrates in Cognitive Function: A Review. In *Food Science and Nutrition* (Vol. 13, Number 7). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70516>
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Jakarta, ", Kelompok, D., & Remaja, G. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam Kata Kunci. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Dien Prima Fermeza, R., & Reisha Isaura, E. (n.d.). *Hubungan Literasi Kesehatan terkait Gizi dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19*

The Relationship between Nutrition-Related Health Literacy and Undergraduate Students' Fruit and Vegetables Consumption Pattern during COVID-19 Pandemic.

- Kasmawati, K., Gobel, S. Y. V., Astaty, A., & Harikedua, V. T. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- KemenKesRI. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 31).
- Kesehatan Masyarakat, J., Amalia Putri Nurdita, R., Intan Puspitasari, D., & Nur Isnaeni, F. (n.d.). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA ILMU GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*.
- Khusun, H., Anggraini, R., Februhartanty, J., Mognard, E., Fauzia, K., Maulida, N. R., Linda, O., & Poulain, J. P. (2023). Breakfast Consumption and Quality of Macro- and Micronutrient Intake in Indonesia: A Study from the Indonesian Food Barometer. *Nutrients*, 15(17). <https://doi.org/10.3390/nu15173792>
- Kim, E., Choi, K., Jeong, S.-M., & Joh, H.-K. (2025). A cross-sectional study of breakfast skipping and body composition among young adults. *Korean Journal of Family Medicine*. <https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0217>
- Kurniawan, A., Nurjana, M. A., & Widayati, A. N. (2022). Peran Pengelolaan Limbah Rumah Tangga Terhadap Kejadian Diare Pada Balita di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 32(1), 41–50. <https://doi.org/10.22435/mpk.v32i1.4188>
- Kurniawan, I., Winaktu, G. J., Susanto, L. B., & Hartanto, H. (2024a). Overview of the 2023 FKIK UKRIDA Study Program Students Breakfast Menu Variations. *Jurnal MedScientiae*, 3(1). <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v3i1.3107>
- Kurniawan, I., Winaktu, G. J., Susanto, L. B., & Hartanto, H. (2024b). Overview of the 2023 FKIK UKRIDA Study Program Students Breakfast Menu Variations. *Jurnal MedScientiae*, 3(1). <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v3i1.3107>
- Najla, A., Septa Prautami, E., Mutahar, R., Aghadiati, F., Gizi, P. S., Masyarakat, K., & Sriwijaya, U. (2025). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(2), 297–308.
- Niswah, I., Rizal, M., Damanik, M., & Ekawidyani, K. R. (n.d.). *KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, DAN KUALITAS HIDUP REMAJA SMP BOSOWA BINA INSANI BOGOR (Breakfast Habits, Nutritional Status, and Health Related Quality of Life of Adolescents in Bosowa Bina Insani Junior High School Bogor)*.

- Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, M., Penelitian, A., Intan Puspitasari, D., & Rahmani, A. (2018a). *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Open Access DESCRIPTION OF BREAKFAST BEHAVIOUR AND NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION AND NON-NUTRTITON STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA* (Vol. 1, Number 2).
- Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, M., Penelitian, A., Intan Puspitasari, D., & Rahmani, A. (2018b). *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Open Access DESCRIPTION OF BREAKFAST BEHAVIOUR AND NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION AND NON-NUTRTITON STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA* (Vol. 1, Number 2).
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018a). 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>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018b). 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>
- Safina Salma, F., Shabrina, K., Ramadhan, A., Al-Farisi, U., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta, U., Ahmad Dahlan, J. K., Ciputat, K., & Tangerang Selatan, K. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ Website: http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat MAKAN SEHAT, HIDUP BAHAGIA: ISI PIRINGKU UNTUK GENERASI SEHAT*. Retrieved <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Tang, Z., Zhang, N., Liu, A., Luan, D., Zhao, Y., Song, C., & Ma, G. (2017). The effects of breakfast on short-term cognitive function among Chinese white-collar workers: Protocol for a three-phase crossover study. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4017-1>