

Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua

The Influence of Breakfast Habits on Physical Activity of STIKes Persada Nabire Students, Papua Province

Nur Al-faida^{1*}, Nur Susan Iriyanti Ibrahim²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire, Jl. Yapis, Karang Mulia, Nabire, 98811, Papua, Indonesia

*Email: alfaidanur@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk sarapan pagi harus memenuhi sebanyak ¼ kalori sehari. Sarapan pagi memenuhi sepertiga kebutuhan gizi harian, maka apabila seseorang tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, akan lebih besar kemungkinannya terjadi permasalahan gizi. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar, karena aktivitas fisik yang teratur membantu dalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik mahasiswa di STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional study* yang dilakukan di STIKes Persada Nabire dimulai pada bulan Oktober sampai dengan November 2021. Populasi yaitu seluruh mahasiswa semester 1 dan 3 sebanyak 55 orang dengan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar pertanyaan berupa kuesioner, meteran dan timbangan badan. Adapun data yang diperoleh diolah dengan menggunakan SPSS dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik di peroleh nilai *p (value)* = 0.01. **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menyarankan agar mahasiswa lebih rajin melakukan sarapan dan aktifitas fisik setiap harinya.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, Aktifitas Fisik, Mahasiswa

Abstract

Introduction: Breakfast for school-age children is very important, because school time is full of activities that require large amounts of energy and calories. For breakfast should meet as much as calories a day. Breakfast fulfills one-third of the daily nutritional needs, so if a person is not accustomed to breakfast, there will be a greater likelihood of nutritional problems. Physical fitness obtained from physical activity is very influential in work and study productivity, because regular physical activity helps in thinking, studying, and making decisions. The purpose of this study was to determine the effect of breakfast habits on students' physical activity at STIKes Persada Nabire Papua Province. **Methods:** This research is an analytical study with a cross sectional study design conducted at STIKes Persada Nabire starting from October to November 2021. The population is all students in semester 1 and 3 as many as 55 people using simple random sampling method with a total sample of 36 people. The research instrument used was a list of questions in the form of questionnaires, meters and scales. The data obtained were processed using SPSS and analyzed using the chi-square test. **Results:** The results of this study indicate that there is a significant influence between breakfast habits on physical activity and the *p value (value)* = 0.01. **Conclusion:** Based on the research results obtained, the researchers suggest that students are more diligent in doing breakfast and physical activity every day.

Keywords: Breakfast Habits, Physical Activity, Students

Pendahuluan

Anak sebagai aset sumber daya manusia dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas seseorang. Namun, pada kenyataannya, permasalahan gizi anak di Indonesia masih cukup tinggi. Tercatat persentase stunting sebesar 37,1%, anak dengan status gizi kurang sebesar

19,6%, dan anak bergizi lebih sebanyak 11,9%¹.

Prevalensi stunting menunjukkan penurunan dari 27.7% di tahun 2019 menjadi 24.4%. Namun, prevalensi *underweight* mengalami peningkatan dari 16.3% menjadi 17%¹². Pola makan yang salah dapat mempengaruhi gizi pada remaja dimana juga akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja yang berguna untuk pertumbuhan remaja dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan remaja akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari dimana terdiri dari 3 kelompok bahan makanan²

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Tahun 2014 pada pesan ke enam. Hal ini menandakan bahwa untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang, perlu dilakukan sarapan pagi secara rutin. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Sarapan pagi memenuhi sepertiga kebutuhan gizi harian, maka apabila seseorang tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, akan lebih besar kemungkinannya terjadi permasalahan gizi.

Departemen Kesehatan RI menyarankan masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur minimal 30 menit dalam sehari. Aktifitas fisik dapat berupa olahraga seperti push up, lari ringan, tenis, yoga, fitness, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktifitas fisik dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, bermain dan menari³

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkemuka keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian⁴

Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Papua” dengan tujuan kita dapat mengetahui adakah pengaruh kebiasaan sarapan pagi dengan aktifitas fisik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Desain *Cross Sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya⁷.

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November tahun 2021 di STIKes Persada Nabire. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Persada Nabire sebanyak 55 orang. Sampel penelitian sebanyak 36 responden dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi⁸

Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar pertanyaan berupa kuesioner, meteran dan timbangan badan. Hasil dari penelitian selanjutnya diolah dengan proses *editing, coding, skoring dan tabulating*, kemudian data yang peroleh diolah dengan analisis.

Analisis dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat, analisis univariate dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sehingga menghasilkan distribusi dan persentase dan setiap variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat ini digunakan untuk mencari hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan uji statistik. Uji

statistik yang digunakan adalah *chi-khuadrat* atau *chi-square*. Taraf signifikan yang digunakan adalah 90 % dengan nilai kemaknaan 10 %.

Hasil

A. Kebiasaan Sarapan dan Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua, maka diperoleh distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan dan aktifitas fisik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Pernah	19	52.8
Sering	17	47.2
Jumlah	36	100
Aktifitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	22	61.1
Tinggi	14	38.9
Jumlah	36	100

Data pada tabel 1. menunjukkan bahwa dari 36 orang yang diteliti, diperoleh kebiasaan sarapan yang terbanyak terdapat pada kategori tidak pernah sebanyak 19 orang (52.8%), sedangkan yang terendah terdapat pada kategori sangat sering yaitu 17 orang (47.2%). Sedangkan untuk aktifitas fisik yang terbanyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 22 orang (61.1%), sedangkan yang terendah terdapat pada kategori tinggi yaitu 14 orang (38.9%).

B. Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kebiasaan Sarapan terhadap aktifitas fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire maka diperoleh pengaruh antara Kebiasaan Sarapan terhadap aktifitas fisik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua

Kebiasaan Sarapan	Aktifitas Fisik				Jumlah		P (Value)
	Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Pernah	8	22.2	11	30.6	19	52.8	0.01
Sering	14	38.9	3	8.3	17	47.20	
Jumlah	22	61.1	14	38.9	36	100	

Data pada tabel 2. menunjukkan bahwa dari 36 orang yang diteliti, diperoleh Kebiasaan sarapan dengan kategori tidak pernah dan aktifitas fisik dengan kategori sedang yaitu 8 orang (22.2%), kebiasaan sarapan dengan kategori tidak pernah dan aktifitas fisik dengan kategori

tinggi yaitu 11 orang (30.6%), kebiasaan sarapan dengan kategori sering dan aktifitas fisik dengan kategori sedang yaitu 14 orang (38.9%), kebiasaan sarapan dengan kategori sering dan aktifitas fisik tinggi yaitu 3 orang (8.3%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji chi square* maka diperoleh nilai p (*value*) 0.01, karena nilai $p = 0,01 < 0.05$ maka ada pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik mahasiswa STIKes Persada Nabire.

Pembahasan

Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji chi square* maka diperoleh nilai p (*value*) 0.01, karena nilai $p = 0,01 < 0.05$ maka ada pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik mahasiswa STIKes Persada Nabire.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhayati, yang berjudul Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020, yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan aktifitas fisik hal ini bisa dilihat berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sering sebanyak 16 responden (24,6%), kategori kadang-kadang sebanyak 32 responden (49,2%), dan jarang sebanyak 17 responden (26,2%), yang 8 berarti menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi kadang-kadang.⁹

Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh Agnesia Chelsea Adriani (2021) yang berjudul hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Status Gizi Remaja Putri Pada Masa Pandemi *Covid-19* di SMAN 4 Padang, yang menyimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan Makan dan Aktifitas fisik dengan perubahan status gizi remaja putri¹⁰. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan status gizi tetap sebanyak 171 siswi (86,4%), memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 100 siswi (50,5%), dan memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 148 siswi (74,7%).

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini¹¹

Sarapan merupakan salah satu dari banyak penentu berat badan. Beberapa penelitin mengungkapkan bahwa sarapan tidak hanya dinilai dari porsi saja tetapi juga dari waktu sarapan yang berbeda-beda setiap harinya, lalu komposisi yang dikonsumsi saat sarapan tersebut, bahkan ada yang meneliti bahwa bagi seorang pria yang vegetarian dengan porsi makan yang banyak dibandingkan dengan rekan yang bukan vegetarian hasil ukur IMT nya lebih rendah. Hal-hal ini juga menjadi aspek baru yang harus dipertimbangkan untuk mengetahui hubungan sarapan dan berat badan.

Aktivitas fisik yang baik menurut kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) yaitu meliputi frekuensi adalah seberapa sering aktivitas fisik dilakukan dalam hitungan berapa kali dalam seminggu. Intensitas adalah seberapa keras aktivitas dilakukan yang diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama aktivitas fisik dilakukan dalam satu pertemuan. Sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas yang dilakukan atau aktivitas sehari-hari¹¹. Tubuh yang sehat mampu melakukan aktivitas fisik secara

optimal, sebaliknya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam porsi yang sedang mempunyai dampak positif bagi kesehatan remaja¹².

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik mahasiswa STIKes Persada Nabire dengan *p value* 0,01.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas, maka disarankan:

1. Bagi para mahasiswa diharapkan agar selalu melakukan sarapan setiap harinya mengingat penting dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar serta berdampak baik bagi kesehatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan terhadap aktifitas fisik pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

1. Kemkes RI, 2015. *Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2015*. Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes. Jakarta.
2. Mourbas. 2012. *Kebutuhan Gizi Remaja: Media Informasi dan Kesehatan*. Padang: Depkes RI
3. *World Health Organization*, 2012. *Physical activity*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> - Diakses Desember 2021.
4. WHO, 2014. *Physical inactivity: a global public health problem*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/ - Diakses November 2021
5. Aunnurahman, 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
6. Hardiansyah, 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. Vol.7. No. 2, Hal. 94.
7. Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*.
8. Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
9. Nurhayati, 2020. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Banjarmasin Tahun 2020 <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/2674/1/artikel%20nurhayati%20%281%29-dikonversi.pdf>. *Skripsi*. Diakses pada tanggal 17 Desember 2021
10. Agnesia Chelsea Adriani, 2021. Hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Status Gizi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sman 4 Padang. <http://scholar.unand.ac.id/78555/1/Cover%20dan%20Abstrak.pdf> .*Skripsi*. Diakses pada tanggal 19 desember 2021.
11. Basuki, J. 2019. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Skripsi*, Institut Teknologi Sa ins dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta 2019.
12. SSGI. 2021. *Mengenal Studi Status Gizi Indonesia 2021*. <https://cegahstunting.id/berita/mengenal-studi-status-gizi-indonesia-2021/> . Diakses pada tanggal 6 Juni 2022.