

Pola Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Berdasarkan Statistik Deskriptif

Jaenul Maarip¹, Asad Nur Satrio², Ibnu Ardiansyah³, Farid Ramadhan⁴, Perani Rosyani⁵

¹⁻⁵Program Studi Tekik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspittek No. 46, Kel.Buaran, kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan. Banten 1531, Indonesia
Email: ¹jaenulmaarip020805@gmail.com, ²proasad12@gmail.com, ³ibnurmj79@gmail.com,
⁴faridramadhan0106@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ad.id

Abstrak—Sarapan berfungsi sebagai sumber energi primer bagi mahasiswa untuk mempertahankan konsentrasi dan kinerja kognitif selama kegiatan pembelajaran di lingkungan kampus. Meskipun demikian, sejumlah mahasiswa sering mengabaikan waktu makan ini akibat keterbatasan jadwal dan pengelolaan waktu, yang berpotensi mengurangi efisiensi dalam menyerap materi perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi karakteristik pola kebiasaan sarapan mahasiswa dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode penelitian melibatkan pengumpulan data primer melalui kuesioner yang didistribusikan kepada mahasiswa sebagai responden. Analisis data dilakukan dengan menghitung frekuensi, nilai modus, dan proporsi untuk menentukan kecenderungan pola konsumsi makanan mahasiswa secara sistematis. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan frekuensi sarapan yang rendah, dengan nilai modus yang menandai kecenderungan melewatkan sarapan lebih dari tiga kali dalam waktu satu minggu. Proporsi mahasiswa yang melakukan sarapan secara rutin jauh lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang hanya makan Ketika memiliki waktu senggang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum memprioritaskan asupan nutrisi pagi sebagai pendukung proses belajar. Sebagai kesimpulan, terdapat kebutuhan mendesak bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi formulasi kebijakan kampus dalam menyediakan fasilitas atau alokasi waktu istirahat yang lebih kondusif bagi pengembangan budaya sarapan sehat.

Kata Kunci: kebiasaan; sarapan; mahasiswa; statistik deskriptif; frekuensi; proposisi

Abstract—Breakfast is the primary energy source for students to maintain concentration and cognitive performance during the campus learning process. However, many students frequently skip this mealtime due to schedule constraints and time management issues, which potentially reduces the effectiveness of absorbing lecture material. This study aims to analyse the characteristics of students' breakfast habits through a descriptive quantitative approach. The research methodology includes primary data collection using questionnaires distributed to students as research subjects. Data analysis was performed by calculating frequency, mode, and proportion to systematically map student dietary patterns. The results indicate that the majority of students have low breakfast frequency, with the mode value of showing a habit of skipping breakfast more than three times a week. The proportion of students who eat breakfast regularly is significantly smaller than those who only eat when they have spare time. These findings indicate that most students have not prioritized morning nutritional intake as a learning support. In conclusion, there is an urgency for educational institutions to educate students on the importance of healthy eating patterns. The implications of this research are expected to serve as a basis for campus policies in providing facilities or break durations that better support a healthy breakfast culture.

Keywords: breakfast; habit; students; descriptive statistics; frequency; proportion

1. PENDAHULUAN

Sarapan merupakan bagian penting dari pola makan seimbang yang berperan dalam menunjang kesiapan fisik sebelum mahasiswa menjalani aktivitas akademik. Asupan makanan pada pagi hari membantu menyediakan energi awal yang dibutuhkan untuk beraktivitas sepanjang hari. Namun, dalam praktiknya, sepenuhnya dilakukan secara konsisten. Padatnya jadwal perkuliahan serta pola hidup yang kurang teratur sering kali menjadi faktor yang mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk melewatkan waktu makan pagi, sehingga menimbulkan perbedaan kebiasaan sarapan antar individu.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan masih banyak di temukan pada kelompok mahasiswa. Kondisinya ini umumnya berkaitan dengan keterbatasan waktu, kebiasaan bangun terlambat, maupun kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada menekankan pada dampak sarapan terhadap

aspek tertentu, seperti tingkat konsentrasi, kondisi kesehatan, atau performa akademik mahasiswa. Penelitian yang secara khusus berfokus pada penggambaran pola kebiasaan sarapan mahasiswa berdasarkan karakteristik data kuantitatif masih terbatas.

Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang bertujuan untuk memetakan kebiasaan mahasiswa secara deskriptif. Pendekatan ini penting untuk memperoleh gambaran awal mengenai bagaimana pola frekuensi sarapan, kecenderungan waktu makan, serta variasi kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Informasi tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kondisi kebiasaan sarapan di lingkungan mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kebiasaan sarapan mahasiswa menggunakan metode statistik deskriptif. Analisis difokuskan pada penyajian data berupa frekuensi, nilai modus, dan proporsi guna menggambarkan kecenderungan pola kebiasaan sarapan mahasiswa secara kuantitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pemahaman awal mengenai karakteristik kebiasaan sarapan mahasiswa serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan pola kebiasaan sarapan mahasiswa berdasarkan data numerik. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menyajikan gambaran umum mengenai karakteristik kebiasaan sarapan mahasiswa.

Populasi dalam studi ini terdiri dari mahasiswa aktif dari berbagai institusi pendidikan, dengan sampel diambil dari mahasiswa yang bersedia untuk mengisi kuesioner secara online. Metode pengambilan sampel yang dipakai adalah convenience sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan dalam mengakses dan keinginan untuk ikut serta. Total responden yang dianalisis sebanyak 32 mahasiswa, yang dianggap cukup untuk penyajian statistik deskriptif pada data kategori sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan informasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis online yang dirancang melalui Google Forms dan disebarluaskan antara tanggal 17 hingga 20 Desember 2025. Kuesioner ini mencakup pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan harian, seberapa sering responden melakukan sarapan dalam seminggu terakhir, tipe sarapan yang paling umum dikonsumsi, serta alasan bagi mereka yang tidak melakukan sarapan setiap hari. Semua pertanyaan harus diisi, demi menjamin bahwa data yang dikumpulkan lengkap sebelum dilakukan analisis.

Data yang sudah dikumpulkan kemudian diunduh dalam format CSV dan dilakukan proses pembersihan data yang sederhana untuk memastikan konsistensi dalam kategori jawaban, khususnya pada variasi penulisan jenis sarapan dan alasan tidak sarapan. Setelah tahap pembersihan selesai, data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP dengan metode statistik deskriptif yang mencakup pembuatan tabel distribusi frekuensi, penghitungan persentase atau proporsi, serta penentuan modus untuk setiap variabel. Hasil dari analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan visualisasi pie chart untuk mempermudah pemahaman.

Seluruh hasil analisis dipahami secara deskriptif berkaitan dengan kebiasaan sarapan para mahasiswa dan disampaikan dalam format narasi tanpa mengarah pada kesimpulan sebab-akibat. Melalui pendekatan ini, studi ini memberikan tinjauan awal tentang pola kebiasaan sarapan mahasiswa yang berfungsi sebagai landasan pemahaman serta acuan untuk penelitian lebih lanjut yang lebih komprehensif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 32 siswa sebagai subjek penelitian. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner memberikan wawasan tentang kebiasaan sarapan mahasiswa, yang kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, termasuk frekuensi, modus, dan proporsi. Temuan dari analisis mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tidak sarapan secara teratur setiap hari. Persentase responden yang tidak sarapan setiap hari mencapai 62,5%.

Tabel 1. Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Setiap Hari

Kebiasaan sarapan setiap hari	Frekuensi	Persentase(%)
Ya	12	37,5
Tidak	20	62,5
Tidak	32	100,0

Sedangkan sisanya sarapan secara konsisten. Frekuensi sarapan yang paling umum tercatat dalam kategori 3-4 kali dalam seminggu terakhir, yang menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan mahasiswa masih cenderung tidak tetap.

Tabel 2. Frekuensi Sarapan Mahasiswa dalam 7 Hari Terakhir

Frekuensi sarapan 7 hari	Frekuensi	Persentase(%)
0 kali	5	15,6
1-2 kali	9	28,1
3-4 kali	11	34,4
5-7 kali	7	21,9
Total	32	100,0

Temuan dari analisis mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tidak sarapan secara teratur setiap hari. Persentase responden yang tidak sarapan setiap hari mencapai 62,5%, sedangkan sisanya sarapan secara konsisten. Frekuensi sarapan yang paling umum tercatat dalam kategori 3-4 kali dalam seminggu terakhir, yang menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan mahasiswa masih cenderung tidak tetap.

Dilihat dari jenis makanan yang dipilih saat sarapan, nasi adalah makanan yang paling sering dikonsumsi oleh para mahasiswa. Sementara itu, jenis sarapan lainnya hanya dikonsumsi dalam proporsi yang lebih kecil, menunjukkan bahwa pola sarapan mahasiswa masih didominasi oleh makanan pokok.

Tabel 3. Jenis Sarapan yang Paling Sering Dikonsumsi oleh Mahasiswa

Sarapan yang paling sering dikonsumsi	Frekuensi	Persentase(%)
Buah	2	6,3
Bubur	3	9,4
Mie	5	15,6
Nasi	12	37,5
Roti	4	12,5
Susu/Minuman saja	5	15,6

Telur rebus	1	3,1
Total	32	100,0

Selain hal itu, alasan utama mahasiswa melewatkan sarapan setiap hari adalah karena kebiasaan yang belum terbentuk, diikuti oleh masalah waktu yang terbatas. Penemuan ini mengisyaratkan bahwa kebiasaan dan pola kegiatan sehari-hari memiliki dampak terhadap pilihan mahasiswa untuk sarapan.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa belum menjadi hal yang rutin dalam kehidupan sehari-hari. Proporsi mahasiswa yang tidak sarapan setiap hari yang tinggi menandakan bahwa sarapan belum menjadi prioritas dalam gaya hidup mereka. Situasi ini mencerminkan sifat kehidupan mahasiswa yang seringkali terjebak dalam jadwal kuliah yang padat dan aktivitas yang tidak teratur.

Frekuensi sarapan yang paling umum, yaitu 3-4 kali dalam seminggu, menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cenderung sarapan secara situasional, hanya ketika mereka memiliki waktu yang cukup. Hal ini menguatkan pendapat bahwa keterbatasan waktu dan kebiasaan memainkan peran penting dalam kebiasaan sarapan di kalangan mereka.

Konsistensi konsumsi nasi sebagai opsi sarapan utama menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih makanan yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Pola ini menggambarkan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh lingkungan dan ketersediaan makanan, bukan berdasarkan pada perencanaan khusus untuk waktu sarapan.

Faktor ketidakbiasaan sebagai penyebab utama tidak sarapan menunjukkan bahwa kebiasaan memiliki pengaruh yang besar dalam pola makan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa memperkenalkan kebiasaan sarapan dapat menjadi langkah awal yang penting dalam membentuk gaya hidup sehat di antara mahasiswa.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan mahasiswa masih belum terbentuk secara konsisten. Sebagian besar mahasiswa belum melakukan sarapan secara rutin setiap hari, dengan pola sarapan yang cenderung bersifat tidak teratur.

Pola kebiasaan sarapan yang rendah dan dominasi konsumsi makanan pokok sebagai jenis sarapan. Faktor kebiasaan dan keterbatasan waktu menjadi alasan utama mahasiswa dalam melewatkan sarapan mahasiswa dan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait pola hidup sehat di kalangan mahasiswa.

4.2 Saran

Untuk Institusi Pendidikan

- Institusi pendidikan diharapkan bisa mengambil peran penting dalam mendidik tentang nilai pola makan yang sehat, terutama sarapan, lewat berbagai aktivitas akademis dan non-akademis seperti program pengembangan mahasiswa, seminar kesehatan, atau saluran informasi di kampus.
- Pihak universitas disarankan untuk menyediakan layanan yang mendukung, seperti kafetaria yang buka di pagi hari atau pilihan sarapan yang mudah dan terjangkau, agar bisa mengurangi kendala waktu yang sering dihadapi oleh para mahasiswa.

Untuk Mahasiswa

- Mahasiswa disarankan untuk mulai membangun kebiasaan sarapan secara bertahap dengan menyesuaikan pola aktivitas dan manajemen waktu harian. Kebiasaan sarapan tidak harus

diawali dengan porsi besar, tetapi dapat dimulai dari makanan ringan bergizi yang konsisten dikonsumsi setiap pagi.

- Pentingnya menyadarkan individu tentang fungsi sarapan dalam mendukung kesiapan belajar harus menjadi fokus utama, karena penelitian mengungkapkan bahwa kebiasaan menjadi faktor utama yang menyebabkan mahasiswa tidak sarapan.

Untuk Penelitian Selanjutnya

- Penelitian yang akan datang dianjurkan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dan metode pengambilan sampel yang lebih representatif supaya hasilnya bisa lebih mudah diterapkan secara umum.
- Selain itu, memasukkan variabel lain seperti intensitas belajar, prestasi akademik, atau keadaan kesehatan mahasiswa dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh kebiasaan sarapan terhadap kehidupan akademik mahasiswa.

REFERENCES

- AI dan SPK. (2023). *Sistem absensi mahasiswa berbasis convolutional neural network*. Jurnal AI dan Sistem Pendukung Keputusan. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/aidanspk/article/download/677/465/1579>
- Frontiers in Psychiatry. (2025a). *Skipping breakfast and depressive symptoms: A systematic review*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1548282/pdf>
- Frontiers in Psychiatry. (2025b). *Breakfast skipping and depressive symptoms among university students*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1574119/full>
- Gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa. (2024). *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Gizi*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/2149/1139/>
- Hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat fokus mahasiswa. (2025). *Journal of Student Scientific Research*. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/download/4855/4255>
- Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa. (2023). *Jurnal Kesehatan Terapan*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/2900/2114/10455>
- IJIS. (2025). *International Journal of Information Systems*, 4(1). <https://doi.org/10.55927/ijis.v4i1.13478>
- IJIS. (2022). *International Journal of Information Systems*, 2(10). <https://doi.org/10.55927/ijis.v2i10.6347>
- Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. (2020). *Nutrix Journal*. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/download/429/432>
- Kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa. (2024). *KJN Journal*. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/download/1089/872/>
- LOGIC. (2023). *Perancangan UI/UX aplikasi pengolahan limbah anorganik*. Jurnal LOGIC. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/logic/article/download/2193/1520>
- MATRIK. (2020). *Jurnal Matrik*, 20(1). <https://doi.org/10.30812/matrik.v20i1.715>
- Prevalence of skipping breakfast among college students. (2024). *BMC Public Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11782905/>
- Prevalence, factors, and health consequences of skipping breakfast among undergraduates. (2024). *Nutrients*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11329525/>
- Skipping breakfast and academic grades among university students. (2024). *Frontiers in Nutrition*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11559677/>
- Skipping breakfast and associated factors among university students. (2024). *BMC Nutrition*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10849275/>
- Skipping breakfast and cognitive and emotional engagement. (2021). *Frontiers in Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9991782/>
- Skipping breakfast and mental health among university students. (2020). *Nutrients*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7443458/>
- Skipping breakfast among female college students. (2020). *Nutrients*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7400274/>
- Skipping breakfast and sociodemographic factors among college students. (2024). *BMC Public Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10913273/>