



**MEMBANGUN KEBIASAAN SARAPAN SEHAT MELALUI EDUKASI MENU SARAPAN SEHAT MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

***BUILDING HEALTHY BREAKFAST HABITS THROUGH EDUCATION ON HEALTHY BREAKFAST MENUS USING SOCIAL MEDIA***

**Iken wulandari<sup>1\*</sup>, Naufalia Mardiaty<sup>2</sup>, Asra Zaima<sup>3</sup>, Ferlin Dewi Puspitasari<sup>4</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>5</sup>, Febriana Muchtar<sup>6</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>7</sup>, Hariati Lestari<sup>8</sup>, Hartati Bahar<sup>9</sup>, Harleli<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,

Universitas Halu Oleo, Kendari

Ikenwulandari7@gmail.com

**Article History:**

Received: October 24th, 2024

Revised: December 10th, 2024

Published: December 12th, 2024

**Abstract:** *Breakfast is one of the important meal times, especially for students who undergo intensive academic and social activities. This research aims to explore breakfast habits among students and its effects on health and student productivity. Using the survey method, data was collected from several students at Haluoleo University to analyze the student's knowledge of the importance of breakfast, the obstacles they felt so that they did not eat breakfast, and the influence on their productivity. The results show that although most students are aware of the importance of breakfast, many of them skip this meal because of time constraints, busyness, or unhealthy food choices. A common breakfast menu consists of simple carbohydrates and lacks protein and fiber, which can affect energy and concentration during study activities. This study recommends a simple and healthy breakfast menu through social media by posting a video of making a healthy breakfast and the nutritional value obtained to increase awareness about the importance of a balanced breakfast, as well as providing several healthier menu options that are made. Thus, it is hoped that students can improve their health and academic performance through better breakfast habits.*

**Keywords:** *Breakfast, Survey Method, Recommendation*

**Abstrak**

Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang penting, terutama bagi mahasiswa yang menjalani aktivitas akademik dan sosial yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa serta pengaruhnya terhadap kesehatan dan produktivitas mahasiswa. Dengan menggunakan metode survei, data dikumpulkan dari beberapa mahasiswa di universitas Haluoleo untuk menganalisis pengetahuan mahasiswa tentang

pentingnya sarapan, kendala yang mereka rasakan sehingga tidak sarapan, dan pengaruh terhadap produktivitas mereka. Hasil menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya sarapan, banyak dari mereka yang melewatkan waktu makan ini karena keterbatasan waktu, kesibukan, atau pilihan makanan yang tidak sehat. Menu sarapan yang umum terdiri dari karbohidrat sederhana dan kurang mengandung protein serta serat, yang dapat mempengaruhi energi dan konsentrasi selama kegiatan belajar. Penelitian ini merekomendasikan menu sarapan simple dan sehat melalui media sosial dengan cara memposting video pembuatan sarapan sehat dan nilai gizi yang di peroleh untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya sarapan yang seimbang, serta menyediakan beberapa pilihan menu yang lebih sehat yang mudah dibuat. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja akademik mereka melalui kebiasaan sarapan yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Sarapan, metode survei, rekomendasi

## **PENDAHULUAN**

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dipagi hari untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Lutfiyatul Khasanah dkk,2023). Energi dari sarapan dianjurkan 20-25 persen yaitu 200-300 kalori (Tri Niswati Utami dkk, 2016). Sarapan sehat sebaiknya mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga setiap orang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap. Ketika sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, Sehingga di anjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (RIFA, Y. 2018)

Sarapan berfungsi untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi. Dampak bagi mahasiswa yang meninggalkan sarapan pagi diantaranya tidak konsentrasi belajar dikelas, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk karena tubuh tidak memperoleh zat gizi yang cukup (Retno Dewi Noviyanti dkk, 2018). Beberapa penyakit seperti tekanan darah tinggi, obesitas, jantung, atau diabetes memiliki korelasi yang sangat kuat dengan sarapan. Dengan kebiasaan sarapan pagi, kita dapat mengurangi penyakit tersebut agar tidak menyerang untuk jangka panjang (MADALENA, 2017).

Makanan yang baik untuk sarapan adalah yang dapat memberikan energi, menjaga keseimbangan gula darah, serta mendukung kesehatan tubuh dan otak sepanjang hari. Pilihan sarapan yang seimbang sebaiknya mencakup karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, dan serat. Misalnya, omelet dengan sayuran yang di campurkan antara telur dan sayur sayuran seperti wortel, kol dan lain sebagainya, yang di goreng di atas api yang sedang. Jenis makanan ini memilik sumber protein lengkap yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memperbaiki dan membangun jaringan, memperkuat otot, dan mendukung berbagai fungsi tubuh. Selain itu, menambah kandungan serat yang dapat membantu mencegah sembelit,

dan mendukung kesehatan usus secara keseluruhan. Protein dan serat juga membantu menjaga rasa kenyang lebih lama, yang dapat mendukung pengaturan berat badan.

Sarapan berperan dalam melindungi tubuh terhadap dampak negatif kondisi perut kosong selama berjam-jam (Hartati Bahar dkk, 2023). Sarapan memberikan energi yang dibutuhkan tubuh dengan memperbaiki kadar gula darah yang menurun semalaman, mendukung metabolisme tubuh, dan membantu mengatur nafsu makan sepanjang hari. Selain itu, sarapan juga dapat menjaga kesehatan jangka panjang yang dapat mendukung tubuh agar tetap sehat sampai tua. Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Menunda sarapan juga dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas.

Berdasarkan penelitian Purnakarya dalam (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia, & Kurniati, 2020) sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kekurangan gizi tidak dapat berkonsentrasi secara penuh. ketika tidak melakukan sarapan, tubuh akan merasa lemah, lesu, tidak bersemangat untuk belajar dan dapat membuat mengantuk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik di bandingkan yang tidak sarapan. Sarapan yang seimbang mengandung karbohidrat, protein dan lemak sehat, membantu meningkatkan kadar glukosa darah yang esensial untuk fungsi otak. Namun banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan akibat padatnya aktivitas, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan dan keberhasilan akademik mahasiswa.

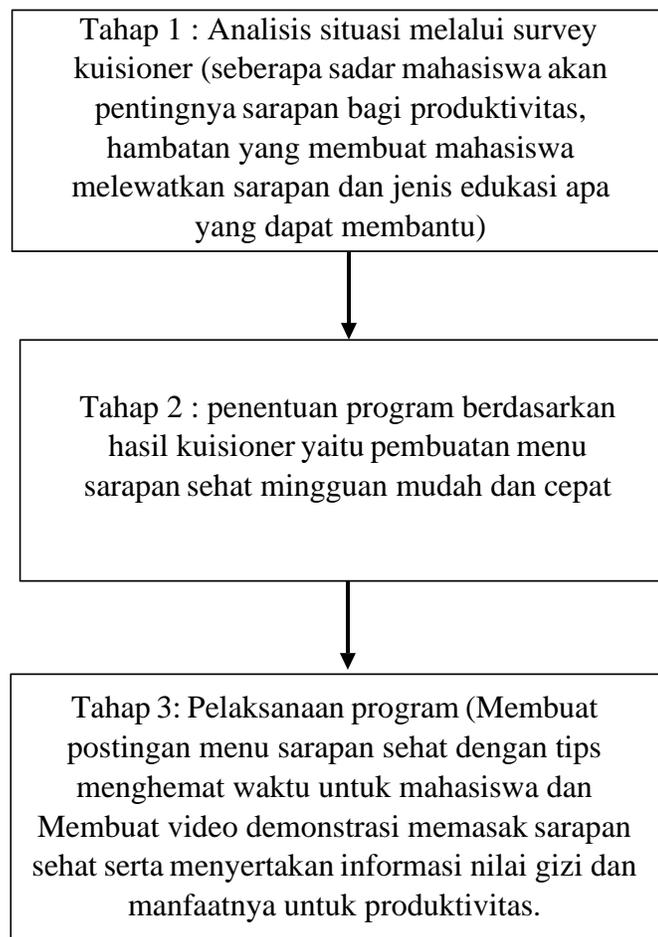
Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak sarapan, diantaranya kemampuan finansial, keterbatasan waktu karena jarak kampus yang cukup jauh, tidak ada waktu cukup untuk sarapan karena aktifitas kuliah pagi hari, terlambat bangun pagi, bahkan mengeluh merasa sakit perut saat sarapan. Namun selain itu, ada beberapa mahasiswa tidak sarapan pagi karena dari pengolahan makanan yang mengakibatkan mahasiswa malas untuk sarapan pagi (I Gede Purnawinadi dkk, 2020).

Berdasarkan survey pendahuluan ditemukan fakta bahwa hanya 15 % mahasiswa yang sarapan setiap hari, sedangkan sisanya jarang atau hanya beberapakali seminggu. 95% mahasiswa sadar bahwa sarapan sangat berpengaruh pada produktivitas dan performa akademis juga setuju bahwa melewatkan sarapan beresiko terkena masalah Kesehatan. Namun tetap saja hal ini tidak membuat mahasiswa rutin untuk sarapan.

Berdasarkan data, hambatan utamanya adalah waktu yang terbatas. 35 % mahasiswa menyatakan informasi dari media social dapat memberi dorongan untuk rajin sarapan, 20 % memilih saran dari dokter atau ahli gizi sedangkan sisanya memiliki alasan yang beragam. Berdasarkan hal ini, maka kami menyebarkan edukasi menu sarapan sehat menggunakan media sosial dengan sasaran target adalah mahasiswa pengguna media sosial. Tujuan edukasi adalah untuk menguatkan praktek sarapan pagi dikalangan mahasiswa.

## KERANGKA KONSEP

Program ini mengaplikasikan teori Health Belief Model (HBM). Pada tahap 1 dilakukan analisis tentang persepsi mahasiswa mengenai pentingnya sarapan, pengetahuan mengenai keparahan yang dirasakan saat melewatkan sarapan, manfaat yang dirasakan dan hambatan yang menyebabkan mahasiswa memilih untuk melewatkan sarapan melalui survey kuisisioner. Pada tahap 2 adalah penentuan program yang akan dilaksanakan berdasarkan hasil kuisisioner yaitu pembuatan menu sarapan sehat mingguan mudah dan cepat sebagai edukasi gizi yang dapat membantu. Tahap 3 adalah pelaksanaan program dengan membuat ide beberapa menu sarapan simple yang sehat dan mudah dibuat yang disertai tips menghemat waktu bagi mahasiswa, kemudian mempostingnya dimedia sosial dan juga memposting video pembuatan menu sarapan sehat yang disertai informasi nilai gizi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya sarapan yang seimbang. Kerangka konsep program dapat dilihat pada bagan berikut.



**Gambar 1. Kerangka konsep program Membangun kebiasaan sarapan sehat untuk produktifitas mahasiswa**

## **METODE**

Pelaksanaan program membangun kebiasaan sarapan sehat melalui edukasi menu sarapan sehat menggunakan media sosial dipusatkan di Universitas Halu Oleo. Metode yang di gunakan pada program ini yaitu dengan pendekatan Health Belief Model. Target program ini adalah sejumlah mahasiswa dari berbagai fakultas di wilayah Universitas Halu Oleo. Dalam program ini, mahasiswa yang mengisi kuisisioner survey pendahuluan berjumlah 20 mahasiswa yang berasal dari Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Kuisisioner yang kami kembangkan berisi beberapa pertanyaan terkait seberapa sering mahasiswa sarapan serta tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya sarapan pagi.

Media yang digunakan pada program ini adalah media sosial berupa Instagram, dan Whatsapp. Media lain yang digunakan adalah poster resep menu sarapan sehat Serta unggahan video yang memperlihatkan cara membuat makanan cepat saji dan bergizi.

---

1

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program edukasi menu sarapan sehat melalui media sosial dalam rangka Membangun kebiasaan sarapan sehat untuk produktifitas mahasiswa adalah upaya menyebarkan informasi dan pengetahuan tentang menu sarapan yang bergizi dan seimbang kepada masyarakat luas dengan memanfaatkan platform media sosial. Tujuannya untuk Meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya sarapan sehat bagi kesehatan tubuh, Mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan sarapan yang baik dalam kehidupan sehari-hari dan Memberikan inspirasi menu sarapan yang mudah dan cepat disiapkan sebagai Solusi dari hambatan utama mahasiswa merutinkan sarapan yaitu “waktu yang terbatas”. Mengapa memilih edukasi melalui media social? karena Media sosial memiliki pengguna yang sangat banyak dan beragam, sehingga pesan mengenai sarapan sehat dapat menjangkau audiens yang lebih luas, Pengguna media sosial dapat dengan mudah berinteraksi, bertanya, dan memberikan komentar terkait konten yang dibagikan, sehingga tercipta komunikasi dua arah yang efektif dan Informasi tentang menu sarapan sehat dapat disampaikan melalui berbagai format visual yang menarik, seperti gambar, video, dan infografis, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat.

Untuk mencapai tujuan program, Platform media sosial yang kami gunakan dalam program ini adalah Instagram dan WhatsApp. Dimana pada aplikasi Instagram kami Membuat postingan menu sarapan sehat dengan tips menghemat waktu untuk mahasiswa dan Membuat video demonstrasi memasak sarapan sehat serta menyertakan informasi nilai gizi dan manfaatnya untuk produktivitas. Sedangkan aplikasi WhatsApp kami gunakan untuk Membagikan link postingan Instagram melalui Grup chat dan WhatsApp story untuk menarik lebih banyak Audience yang mengunjungi postingan Instagram dan tiktok edukasi menu sarapan sehat.



Gambar 2. Akun Instagram yang digunakan

Beberapa menu sarapan mingguan untuk mahasiswa yang diposting dalam program ini yaitu:

- **Senin** : sandwich sederhana (cara buat, tips menghemat waktu dan informasi nilai gizinya)
- **Selasa** : Omelet dengan sayuran (cara buat, tips menghemat waktu dan informasi nilai gizinya)
- **Rabu** : Ubi jalar dan telur rebus (cara buat, tips menghemat waktu dan informasi nilai gizinya)
- **Kamis** : Tumis buncis tempe (cara buat, tips menghemat waktu dan informasi nilai gizinya)
- **Jum'at** : salad simple (cara buat, tips menghemat waktu dan informasi nilai gizinya)





Gambar 3. Menu makanan simple dan sehat

Selain menu sarapan mingguan untuk mahasiswa, terdapat pula postingan video demonstrasi memasak menu sarapan dengan Pengambilan gambar yang baik, Pemilihan latar music yang sesuai, Narasi yang jelas dan mudah dipahami dan durasi yang tepat. Video tersebut meliputi pembukaan yang menarik, penampilan alat dan bahan, Langkah Langkah memasak dan presentasi akhir dengan informasi nutrisinya.



Gambar 4. Video tutorial memasak

Setelah tahap implementasi, evaluasi dilakukan dengan Analisis Engagement Postingan (Seperti jumlah like, komentar dan share) dan Membuat survei singkat untuk audiens. Seperti : Seberapa bermanfaat mereka merasa konten tersebut, Apakah mereka mencoba resep yang dibagikan Apa yang mereka pelajari dari video atau postingan tersebut dan Meminta audiens untuk memberi rating pada konten untuk mengukur kepuasan.

Salah satu postingan sosial adalah video yang menunjukkan cara membuat tumis sederhana sebagai menu sarapan sehat. Dalam video tersebut, dijelaskan langkah-langkah pembuatannya

yang cepat dan mudah, serta informasi mengenai nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Postingan ini ditonton sebanyak 230 kali dalam seminggu dan mendapatkan 23 like dari penonton. Hal ini menunjukkan bahwa konten tersebut menarik perhatian dan mendapatkan respons positif dari audiens. Mahasiswa merasa bahwa informasi yang disampaikan melalui media sosial dapat memberikan mereka dorongan untuk lebih rajin sarapan.

Selain itu, kami juga melakukan survei singkat kepada audiens yang melihat postingan tersebut. Hasil survei 15 orang, menunjukkan bahwa 33,3% responden merasa konten yang dibagikan sangat bermanfaat dan sisanya merasa konten cukup bermanfaat, 53% dari mereka sudah mencoba resep yang dibagikan dan sisanya belum namun cukup tertarik untuk mencobanya. Sebanyak 80% responden menyatakan bahwa mereka cukup terbantu dari postingan video tersebut dan 20% sisanya merasa sangat terbantu. Dengan demikian, analisis engagement dan hasil survei ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi melalui media sosial efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan sarapan sehat di kalangan mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Sarapan memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam mendukung kesehatan dan produktivitas akademik mereka. Meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya sarapan, banyak yang melewatkan waktu makan ini karena keterbatasan waktu, kesibukan, dan pilihan makanan yang tidak sehat. Hal ini dapat mempengaruhi energi dan konsentrasi selama kegiatan belajar.

program ini merekomendasikan penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya sarapan sehat. Dengan memposting video dan informasi mengenai menu sarapan yang bergizi dan mudah disiapkan, diharapkan mahasiswa dapat terinspirasi untuk mengubah kebiasaan sarapan mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja akademik mereka dengan menerapkan kebiasaan sarapan yang lebih baik

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih Penulis ucapkan kepada dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Gizi Ibu Devi Savitri Effendy, SKM., M. Kes., Ph.D yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah bersedia berkontribusi dalam penyusunan komponen artikel penulis.

## DAFTAR REFERENSI

- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19–25.
- Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Nuralfaida. (2022). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Aktifitas Fisik Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 276–280. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i2.211>
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- 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>
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.199>
- Scarinci, Isabel C., Francisco A.R. Garcia, Erin Kobetz, Edward E. Partridge, Heather M. Brandt, Maria C. Bell, Mark Dignan, Grace X. Ma, Jane L. Daye, and Philip E. Castle. “Cervical Cancer Prevention: New Tools and Old Barriers.” *Cancer* (2010): NA-NA.
- Schiffman, Mark, Philip E. Castle, Jose Jeronimo, Ana C. Rodriguez, and Sholom Wacholder. “Human Papillomavirus and Cervical Cancer.” *The Lancet* 370, no. 9590 (2007): 890–907.
- Sulistiowati, Eva, and Anna Maria Sirait. “Pengetahuan Tentang Faktor Risiko, Perilaku Dan Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Inspeksi Visual Asam Asetat (Iva) Pada Wanita Di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor.” *Buletin Penelitian Kesehatan* 42, no. 3 (September 2014): 10.
- Tim Riset Penyakit Tidak Menular. *Laporan Riset Penyakit Tidak Menular Tumor Payudara dan Lesi Prakanker Serviks*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, December 2016.
- Wantini, Nonik Ayu. “Efek Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Kanker Payudara Pada Wanita Di Dusun Terongan, Desa Kebonrejo, Kalibaru, Banyuwangi, Jawa Timur.” *Jurnal Medika Respati* 13 (2018): 8.

Yunitasari, Esti, Retnayu Pradanie, and Ayu Susilawati. "Pernikahan Dini Berbasis Transtuktural Nursing Di Desa Kara Kecamatan Torjun Sampang Madura." *Jurnal Ners* 11, no. 2 (2016): 6

