

KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI PEKERJA DI KOTA JAYAPURA

Elisabet Bre Boli^{1*}, Oktliana Pasangka², Dwi Astuti³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih, Jalan Raya Sentani-Abepura, Jayapura

*Email korespondensi: bre.elisachan@gmail.com

Submitted:17-09-2023, Reviewer: 07-10-2023, Accepted: 13-10-2023

ABSTRACT

Breakfast plays an important role in supporting the availability of energy and nutrients every day, including for workers. The regularity and quality of breakfast can improve the nutritional status and work productivity of workers, as well as reduce morbidity rates. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and the nutritional status of workers in Jayapura City. This research is a descriptive correlational study with a cross sectional study design. The subjects in this study were workers who live in Jayapura City, 399 respondents selected using accidental sampling technique. Methods of data collection using interviews and anthropometric measurements. The research instruments were questionnaires and observation sheets. The results of the Spearman test showed that there was a relationship between breakfast habits and the nutritional status of workers in Jayapura (p -value = 0.030). Regular breakfast habits of workers are associated with good nutritional status. It is necessary to increase the knowledge of workers in getting used to breakfast to meet nutritional needs.

Keywords: Breakfast habit; Nutritional status; Workers

ABSTRAK

Sarapan berperan penting dalam menunjang ketersediaan energi dan zat-zat gizi setiap hari, termasuk bagi para pekerja. Sarapan teratur dan berkualitas dapat meningkatkan status gizi dan produktivitas kerja pekerja, serta menurunkan angka morbiditas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Kota Jayapura. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan desain cross sectional study. Subjek dalam penelitian ini adalah para pekerja yang berdomisili di Kota Jayapura, berjumlah 399 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling, dengan kriteria sudah bekerja dan berusia di atas 18 tahun. Metode pengambilan data menggunakan wawancara dan pengukuran antropometri. Instrumen penelitian adalah kuesioner dan lembar observasi. Hasil uji Spearman diperoleh terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Jayapura (p -value= 0.030). Kebiasaan sarapan para pekerja yang teratur berhubungan dengan status gizi yang baik. Perlunya peningkatan pengetahuan para pekerja dalam membiasakan diri sarapan untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan, Pekerja, Status Gizi

PENDAHULUAN

Sarapan sering disebut sebagai waktu makan yang paling penting dalam satu hari dan dalam beberapa tahun terakhir telah

terlibat dalam pengendalian berat badan, faktor risiko kardio-metabolik dan kinerja

kognitif meskipun, saat ini, literatur tetap tidak meyakinkan mengenai manfaat kesehatan yang tepat dari sarapan. Ada asupan makanan dan nutrisi harian oleh konsumen dan orang yang melewatkan sarapan.

Berdasarkan laporan hasil survei *Asia Pacific Breakfast Habits Survey 2021* oleh Herbalife Nutrition menunjukkan masa pandemi mengubah pola hidup konsumen, terutama sarapan. Sarapan menjadi unsur penting mengawali hari demi menunjang kesehatan terutama di tengah ancaman pandemic Covid-19.

Penelitian kohort menunjukkan frekuensi sarapan lebih dari 3 kali seminggu menurunkan risiko menderita diabetes melitus tipe 2, obesitas, sindrom metabolik, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, dan stroke (Li et al., 2021). Penelitian pada mahasiswa diperoleh kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar di kampus (Al-Faida, 2021). Energi yang diperoleh dari sarapan berkontribusi terhadap peningkatan kategori status gizi IMT (Octavia, 2020)). Kebiasaan melewatkan sarapan meningkatkan risiko mengalami obesitas sebesar 2,8 kali lebih tinggi daripada individu yang memiliki kebiasaan sarapan (Sidiartha & Pratiwi, 2020).

Hasil Riskesdas menunjukkan kasus malgizi terutama obesitas di Indonesia pada usia produktif cenderung mengalami peningkatan. Didukung dengan pola makan yang kurang sayur dan buah, maka semakin meningkatkan risiko obesitas. Gaya hidup berkorelasi dengan kejadian sindrom metabolik pada karyawan laki-laki (Nurjanah & Roosita, 2014). Selain itu, perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan morbiditas, menurunkan angka ketidakhadiran serta meningkatkan produktivitas kerja. Hal ini menjadi dasar

banyak laporan tentang kontribusi sarapan terhadap asupan makanan dan nutrisi harian, serta banyak penelitian yang membandingkan dilaksanakannya penelitian untuk menganalisis kebiasaan sarapan dan status gizi pada pekerja di Kota Jayapura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif bermaksud untuk mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan status gizi pekerja di Kota Jayapura. Setelah diidentifikasi, dilakukan pengujian korelasi untuk menilai signifikansi hubungan antar variabel.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja yang berdomisili di Kota Jayapura sebesar 134.206 orang (Badan Pusat Statistik Kota Jayapura, 2023). Penghitungan sampel menggunakan ukuran minimum sampel yang dapat diterima berdasarkan jenis penelitian deskriptif korelasional menggunakan rumus Slovin dengan derajat kepercayaan 95%. Jumlah sampel diperoleh sebanyak 399 orang. Adapun kriteria inklusi sampel adalah sudah bekerja dan berusia di atas 18 tahun.

Sampel dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* yang dilakukan di 2 (dua) wilayah berbeda, yaitu Distrik Jayapura Utara dan Abepura. Pengukuran antropometri menggunakan timbangan digital untuk mengetahui berat badan dan mikrotoise untuk mengetahui tinggi badan. Variabel status gizi diolah berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk dewasa (≥ 18). Data diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi IMT menurut WHO. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner data demografi, kuesioner kebiasaan sarapan, dan lembar observasi hasil pengukuran antropometri.

Pengolahan data menggunakan sistem komputerisasi program SPSS 24. Data dianalisis secara bertahap mulai dari univariat hingga bivariat. Analisis univariat digunakan



untuk menggambarkan karakteristik responden, kebiasaan sarapan, dan status gizi. Analisis bivariat menggunakan Korelasi Spearman.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin komite etik penelitian kesehatan dari Poltekkes Kemenkes Jayapura Nomor 116/KEPK-J/V/2023. Selain itu, dilengkapi juga surat izin penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih Nomor 610/UN.20.1.8.2/PG/2023 dan dilanjutkan oleh surat izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Jayapura Nomor 070/212/VI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (57.6%), berusia pekerja awal (42.1%), berpendidikan tinggi (92%), memiliki pekerjaan sebagai ASN/Polri (62.4%), memiliki kebiasaan sarapan (56.6%), dan berstatus gizi normal (45.9%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik pekerja, kebiasaan sarapan, dan status gizi pekerja

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
1. Laki-Laki	230	57.6
2. Perempuan	169	42.4
Total	399	100
Usia		
1. 15-24 tahun	67	16.8
2. 25-34 tahun	168	42.1
3. 35-45 tahun	102	25.6
4. 46-54 tahun	62	15.5
Total	399	100
Tingkat Pendidikan		
1. Rendah	32	8
2. Tinggi	367	92

Berdasarkan kategori status gizi, sebesar 45.9% pekerja berstatus gizi normal, namun sisanya sebesar 54.1% mengalami malnutrisi, baik *underweight*, *overweight*, maupun obesitas. Hal ini menunjukkan masih tingginya beban gizi ganda dalam lingkungan pekerja di Kota Jayapura. Sebagian besar responden juga sudah memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebelum beraktivitas. Kebutuhan gizi pagi dipenuhi melalui menu sarapan yang sebagian besar dibeli oleh pekerja, berupa nasi uduk, nasi kuning, dan lontong sayur. Sebagian besar menu sarapan yang dikonsumsi dari rumah sendiri terdiri dari nasi, telur goreng, dan sayur. Namun, ada juga yang hanya mengonsumsi teh, kopi, atau susu dengan gorengan maupun roti sebagai menu sarapan.

Banyak faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan individu, baik secara kualitas maupun kuantitas, di antaranya adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Perempuan lebih cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang baik, dibandingkan laki-laki (Arista et al., 2021). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin baik kebiasaan sarapannya (Gemily et al., 2015). Demikian pula dengan pekerjaan seseorang, yang berhubungan dengan ketersediaan waktu untuk mempersiapkan sarapan

Distribusi status gizi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, dapat dilihat sebaran status gizi para pekerja berdasarkan kebiasaan sarapan di Kota Jayapura sebagian besar berstatus gizi tidak normal, baik kurang dan lebih gizi (54.1%).



Tabel 2. Distribusi status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan pekerja di Kota Jayapura

	Status Gizi (%)				Total (%)
	<i>Underweight</i>	Normal	<i>Overweight</i>	<i>Obesity</i>	
Kebiasaan Sarapan (%)					
Tidak	5.3	14.0	15.3	8.8	43.4
Ya	4.3	31.8	10.0	10.5	56.6
Total (%)	9.5	45.9	25.3	19.3	100.0

Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi pekerja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan teratur cenderung mengalami gangguan gizi.

Korelasi kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Kota Jayapura

Tabel 3. Korelasi kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Kota Jayapura

Hasil uji	Nilai
<i>Correlation Coefficient</i>	-0.108
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.030
N	399

Berdasarkan hasil uji Korelasi Spearman, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Kota Jayapura, dengan koefisien korelasi *Spearman Rho* sebesar -0.108 dengan signifikansi sebesar 0.030. Berdasarkan koefisien Korelasi *Spearman Rho* dinyatakan bahwa status hubungan adalah linear negatif, yaitu pekerja yang tidak sarapan, memiliki status gizi yang cenderung berlebih. Kebiasaan tidak sarapan akan menyebabkan asupan berlebih pada waktu makan berikutnya. Hal ini dapat mengakibatkan kelebihan berat badan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori tentang penambahan berat badan yang optimal dapat dicapai melalui asupan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan individu. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat mengakibatkan gizi lebih maupun gizi kurang (Ellis, 2021). Kekurangan asupan energi dapat menyebabkan tubuh mengalami sebuah ketidakseimbangan energi. Sebagai hasilnya, *underweight* dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh. Sebaliknya, asupan energi yang melebihi kebutuhan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan *overweight* (Almatsier, 2016).

Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dapat terlihat dari perbedaan proporsi status gizi antara individu dengan sarapan teratur dan tidak teratur. Proporsi status gizi normal cenderung lebih tinggi pada pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan (Ningrum *et al.*, 2019). Studi literatur menemukan bahwa sarapan memiliki dampak positif bagi status gizi, terutama mencegah *overweight* dan *obesity*. Mengonsumsi sarapan dibandingkan dengan melewatkan sarapan, meningkatkan respon glukosa dan insulin sepanjang hari (Maki *et al.*, 2016).

Sarapan juga berhubungan dengan kualitas makanan secara keseluruhan, terutama dalam meningkatkan gaya hidup yang sehat yang dapat meningkatkan pemeliharaan berat badan yang normal.



Penelitian jangka panjang menunjukkan melewati sarapan lebih dari 3 kali seminggu cenderung menyebabkan penambahan berat badan berlebih (Wicherski et al., 2021). Kebiasaan sarapan yang baik akan membantu individu mencapai status gizi yang baik pula. Sebaliknya, tidak terbiasa sarapan akan menyebabkan status gizi yang tidak normal.

SIMPULAN

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, berusia pekerja awal, bekerja sebagai ASN/Polri, memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan teratur, dan berstatus gizi normal. Terdapat korelasi antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pekerja di Jayapura. Kebiasaan sarapan pekerja yang baik dan teratur berhubungan dengan status gizi yang baik.

REFERENSI

Al-Faida, N. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>

Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi pada Remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 1–15.

Badan Pusat Statistik Kota Jayapura. (2023). *Kota Jayapura Dalam Angka 2022*. <https://jayapurakota.bps.go.id/publication/download>.

Ellis, E. (2021, August 4). *What is Malnutrition?* <https://www.eatright.org/health/health-conditions/malnutrition-and-deficiencies/what-is-malnutrition>.

Gemily, S. C., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan dan kualitas sarapan siswa kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 246–256.

Li, Z. H., Xu, L., Dai, R., Li, L. J., & Wang, H. J. (2021). Effects of regular breakfast habits on metabolic and cardiovascular diseases: A protocol for systematic review and meta-analysis. In *Medicine (United States)* (Vol. 100, Issue 44).

Maki, K. C., Phillips-Eakley, A. K., & Smith, K. N. (2016). The effects of breakfast consumption and composition on metabolic wellness with a focus on carbohydrate metabolism. *Advances in Nutrition*, 7(3), 613S-621S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010314>

Nurjanah, F., & Roosita, K. (2014). *Gaya hidup dan kejadian sindrom metabolik pada karyawan laki-laki berstatus gizi obesitas di PT. Indocement Citeureup* [Institut Pertanian Bogor]. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/71365>

Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36.

Sidiartha, I. G. A. D. N., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2020). Hubungan antara sarapan dengan obesitas pada anak usia 6-12 tahun. *Jurnal Medika Udayana*, 13–17. <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i5.P03>

Wicherski, J., Schlesinger, S., & Fischer, F. (2021). Association between breakfast skipping and body weight—a systematic review and meta-analysis of observational longitudinal studies. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 1, pp. 1–20). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu13010272>

