

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

TUGAS AKHIR, 2021

MELINDA RAHMASARI FIRDAUS

**GAMBARAN KEBIASAAN *BRUNCH* DAN STATUS GIZI MAHASISWA
GIZI POLTEKKES KEMENKES RIAU**

xiii + 55 Halaman + 11 Tabel + 2 Gambar + 6 Lampiran

INTISARI

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Meskipun mahasiswa gizi memiliki pengetahuan mengenai pentingnya sarapan bagi kesehatan, masih banyak mahasiswa gizi yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Oleh karena itu, banyak orang sering mengganti waktu sarapan pagi mereka dengan *brunch*. *Brunch* banyak dilakukan oleh orang yang tidak sempat sarapan di pagi hari dan baru bisa makan pada jam 10 atau jam 11 siang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan *brunch* dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes. Penelitian ini merupakan penelitian secara pendekatan dekriptif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel diambil secara *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 81 orang. Data kebiasaan *brunch* didapat dengan metode *food record* dan data status gizi didapat dari pengukuran antropometri yaitu berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Data yang telah didapat akan dianalisa menggunakan analisa univariat.

Hasil penelitian diperoleh dari kebiasaan *brunch* yaitu jumlah asupan memiliki nilai energi kurang yaitu 85,2%, jenis *brunch* kategori tidak lengkap yaitu 100%, frekuensi *brunch* kategori sering yaitu 46,9%. Sedangkan untuk status gizi secara umum memiliki status gizi normal yaitu 64,2%. Saran yang diberikan bagi pihak institusi agar dapat memberikan promosi kesehatan atau seminar mengenai pentingnya sarapan tepat waktu dan bahay *brunch* jika dilakukan setiap hari.

Daftar pustaka : 19 Referensi (2007-2019)

Kata kunci : Kebiasaan *Brunch* dan Status Gizi

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF RIAU
PROGRAM DIPLOMA III NUTRITION**

FINAL PROJECT, 2021

MELINDA RAHMASARI FIRDAUS

**OVERVIEW OF BRUNCH BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS IN
NUTRITIONAL STUDENTS IN HEALTH POLYTECHNIC RIAU**

xiii + 55 Pages + 11 Table + 2 Pictures + 6 Appendices

ABSTRACT

Breakfast is a course of eating and drinking that takes place between early morning and 9:00 a.m. to meet some of the daily dietary requirements. While nutrition students know the importance of breakfast for health, many undernourished students still have poor breakfast habits. Hence, many often replace breakfast times with brunch. Lots of brunches are made by people who miss breakfast in the morning and can eat at 10 or 11 p.m.

The study was intended to identify brunches' habits and the nutritional status of the university in policy-related diets. This study is a descriptive approach to the design for a sectional cross study. The sample retrieval technique took more than 81 samples. The habit of brunch data is collected by the food records method and the nutritional status data are obtained from anthropometric measures called body weights and body height using a microtome. The data already obtained will be analyzed using various analyses.

The study by brunch is that the number of inks is less energy 85.2%, an incomplete type of brunch, which is often 46.9%. As for nutrition status in general it has a normal nutritional status of 64.2%. Recommendations made to institutions for promoting health or seminars on the daily importance of breakfast and the dangers of brunch can be developed for further study of other factors that can promote healthy living behavior among university students especially in the selection of the kind of food consumed at brunch.

Daftar pustaka : 19 (2007-2019)

Kata kunci : *Brunch* behavior, and Nutritional Status