

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi pada pekerja pemerintah daerah Purwakarta

Hasna Nursyifa ¹, Restu Amalia Hermanto ^{*1}, Dedi Zaenal Arifin ¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Kosubjeksi: Jl. Terusan Kapten Halim KM.09 Pondoksalam, Kab. Purwakarta.

Email : restuamalia@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Sarapan berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi harian dan membantu mempertahankan status gizi optimal. Namun begitu, berbagai faktor seperti keterbatasan waktu dan tuntutan pekerjaan dapat memengaruhi kebiasaan sarapan pada pekerja.

Tujuan : Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi pada pekerja di Sekretariat Daerah Kabupaten Purwakarta.

Metode : Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada Oktober–Desember 2022 terhadap 89 pekerja yang dipilih menggunakan metode *consecutive sampling*. Data kebiasaan sarapan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Penelitian ini telah mendapat izin dan kelaikan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Hasil : Sebagian besar subjek memiliki pendidikan tinggi (97,8%), pendapatan rendah (57,3%), dan pengetahuan gizi baik (43,8%). Mayoritas subjek (93,3%) memiliki kebiasaan sarapan. Berdasarkan status gizi, 37,1% subjek tergolong obesitas dan 21,3% tergolong gemuk. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan serta tingkat pendapatan dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$). Tidak ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan ($p > 0,05$). Selain itu, tingkat pendapatan berhubungan dengan status gizi ($p < 0,05$), sedangkan tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi ($p > 0,05$).

Simpulan : Tingkat pendidikan dan pendapatan berhubungan dengan kebiasaan sarapan, sedangkan status gizi berhubungan dengan tingkat pendapatan. Tingginya prevalensi obesitas menunjukkan perlunya perbaikan kualitas pola makan pada kelompok pekerja.

Kata kunci : Kebiasaan sarapan, Pekerja, Status Gizi, Tingkat Pendapatan, Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Gizi

ABSTRACT

Background: Breakfast plays an important role in meeting daily energy and nutrient requirements and maintaining optimal nutritional status. However, various factors, such as time constraints and work demands, may influence breakfast habits among workers.

Objectives : To analyze factors associated with breakfast habits and nutritional status among employees at the Regional Secretariat of Purwakarta Regency.

Methods : An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted from October to December 2022 involving 89 employees selected through consecutive sampling. Breakfast habits were assessed through interviews using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI). Associations between variables were analyzed using the Chi-Square test. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Results : Most subjects had a high educational level (97.8%), low income (57.3%), and good nutrition knowledge (43.8%). The majority of subjects (93.3%) reported having breakfast regularly.

Based on nutritional status, 37.1% of subjects were classified as obese and 21.3% as overweight. Statistical analysis showed significant associations between educational level and income level with breakfast habits ($p < 0.05$). No significant association was found between nutrition knowledge and breakfast habits ($p > 0.05$). In addition, income level was significantly associated with nutritional status ($p < 0.05$), whereas educational level and nutrition knowledge were not associated with nutritional status ($p > 0.05$).

Conclusion: Educational level and income level were associated with breakfast habits, while nutritional status was associated with income level. The high prevalence of obesity highlights the need to improve dietary quality among workers.

Keywords: breakfast habits, workers, nutritional status, income level, educational level, nutrition knowledge.

PENDAHULUAN

Status gizi pada pekerja, baik gizi kurang ataupun gizi lebih, berpengaruh langsung pada kesehatan kerja dan produktivitas. Sebuah studi literatur melaporkan bahwa risiko overweight dan obesitas meningkat pada pekerja sedentari dan shift malam (1). status gizi overweight/obesitas lebih banyak pada pekerja dengan beban kerja fisik rendah dan hal ini meningkatkan peluang penurunan produktivitas kerja sekitar 2 kali (OR 2,20) dibanding pekerja dengan status gizi normal (2,3). Sebanyak 2,5 miliar orang dewasa berusia >18 tahun atau sekitar 43% total populasi dunia, pada tahun 2022 mengalami kelebihan berat badan (4). Di Indonesia berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi gizi lebih yaitu 13,7% dan 23% termasuk obesitas. Di kabupaten Purwakarta tercatat prevalensi gizi lebih sebesar 13,14% dan obesitas 21,01% (5).

Status gizi merupakan indikator yang menggambarkan kondisi kesehatan seseorang sebagai hasil dari seimbangannya asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Status gizi yang optimal berperan penting dalam mendukung kesehatan dan produktivitas (6). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status sosial ekonomi, komposisi tubuh, tingkat pendidikan, dan pola konsumsi pangan (7,8). Salah satu perilaku makan yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian adalah kebiasaan sarapan. Sarapan adalah kebiasaan makan pagi yang dilakukan sekitar waktu bangun tidur hingga pukul

sembilan pagi. Sarapan menyumbang ± 20 –25% kebutuhan energi harian dan menjadi bagian penting pola makan sehat. Penelitian menunjukkan

bahwa kualitas dan keteraturan sarapan berkontribusi pada kecukupan zat gizi, status gizi, fungsi kognitif, dan kesiapan belajar/beraktivitas (9-11).

Melewatkan sarapan dikaitkan dengan pola makan berlebih di waktu siang/malam dan peningkatan risiko obesitas. Pola sarapan tertentu berkaitan dengan asupan serat dan mikronutrien yang lebih baik dan IMT dan lingkaran pinggang lebih rendah, dibandingkan dengan tidak sarapan (12-14). Pada pekerja, kebiasaan melewatkan sarapan memiliki produktivitas pagi lebih rendah, kelelahan lebih tinggi, dan kinerja kognitif objektif yang lebih buruk (reaksi lebih lambat) daripada yang rutin sarapan. sarapan tidak teratur memicu abnormalitas metabolik dan risiko dislipidemia yang lebih tinggi (15,16). Kebiasaan Sarapan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, ekonomi dan pengetahuan gizi (17). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi dan pendidikan. Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi memengaruhi sikap terhadap makanan, sedangkan kondisi ekonomi menentukan kemampuan menyediakan sarapan yang cukup di rumah (18,19).

Sebagian besar bukti ilmiah mengenai kebiasaan sarapan dan status gizi berasal dari penelitian yang dilakukan pada

kelompok usia sekolah dan mahasiswa. Penelitian pada kelompok pekerja, khususnya aparatur pemerintah daerah, masih relatif terbatas. Padahal, pekerja merupakan kelompok yang rentan melewati sarapan akibat tuntutan pekerjaan dan keterbatasan waktu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi dan produktivitas kerja. Selain itu, tingginya prevalensi gizi lebih dan obesitas pada penduduk dewasa di Kabupaten Purwakarta menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi pada kelompok pekerja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi pada pekerja di Sekretariat Daerah Kabupaten Purwakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Pemerintahan Daerah Purwakarta di bagian Sekretariat Daerah dan Bappelitbangda pada bulan Oktober-Desember 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 541 pekerja dan total subjek sebanyak 89 subjek dengan metode *consecutive sampling* yang termasuk kedalam kriteria inklusi yaitu berusia 19-60 tahun dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Data tingkat pendidikan didapatkan dengan wawancara langsung dan dikategorikan rendah jika pendidikan terakhir subjek yaitu SD Sederajat - SMP Sederajat dan dikategorikan tinggi jika pendidikan terakhir subjek $\geq$ SMA Sederajat. Tingkat pendapatan dikategorikan berdasarkan UMK mengacu pada Keputusan Gubernur Jawa Barat tentang Upah Minimum Kabupaten/Kota Tahun 2022, dikategorikan rendah jika pendapatan $<$ Rp. 4.173.566,1 dan tinggi jika pendapatan $\geq$ Rp. 4.173.566,1 (20). Pengetahuan gizi didapatkan dengan pengisian kuesioner dengan 10 butir pertanyaan, kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik

(76-100%), cukup (56-75%), dan kurang ($\leq$ 55%).

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	n(%)
Usia	
Remaja Akhir (17 - 25 tahun)	11(12)
Dewasa Awal (26 - 35 tahun)	22(25)
Dewasa Akhir (36 - 45 Tahun)	25(28)
Lansia Awal (46 - 55 Tahun)	22(25)
Lansia Akhir (56 - 65 Tahun)	9(10)
Total	89(100)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	43(48.3)
Perempuan	46(51.7)
Total	89(100)
Tingkat Pendidikan	
Tinggi (SMA, S1, S2)	87(97.8)
Rendah (SD, SMP)	2(2.2)
Total	89(100)
Tingkat Pendapatan	
Tinggi ($\geq$ Rp. 4.173.566,1)	38(42.7)
Rendah ($<$ Rp. 4.173.566,1)	51(57.3)
Total	89(100)
Tingkat Pengetahuan Gizi	
Baik (76-100%)	39(43.8)
Cukup (56-75%)	31(34.8)
Kurang ($<$ 55%)	19(21.3)
Total	89(100)
Status Gizi (IMT)	
Sangat kurus ($<$ 17.0 kg/m ²)	3(3.4)
Kurus (17.0-18.4 kg/m ²)	1(1.1)
Normal (18.5 - 25 kg/m ²)	33(37.1)
Gemuk (25.1-27.0 kg/m ²)	19(21.3)
Obesitas ($>$ 27 kg/m ²)	33(37.1)
Total	89(100)
Frekuensi Sarapan	
Sering	64(71.9)
Jarang	19(21.3)
Tidak Pernah	6(6.7)
Total	89(100)
Tempat Sarapan	
Di Rumah	47(52.8)
Diluar atau Di Kantor	36(40.5)
Total	83(93.3)
Alasan Tidak Sarapan	
Tidak Ada Waktu	5(5.6)
Tidak Biasa Sarapan	1(1.1)
Total	6(6.7)

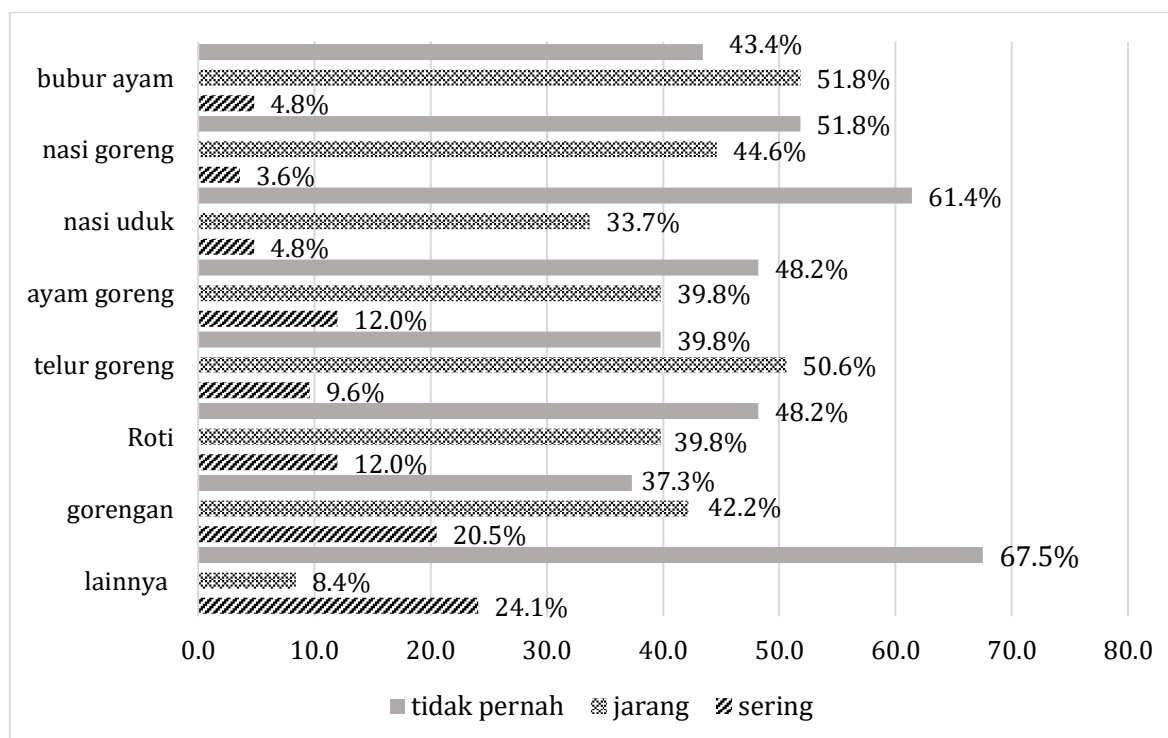
Kebiasaan Sarapan subjek diketahui melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kemudian dikategorikan menjadi sering ($\geq$ 4x/minggu), jarang ($<$ 4x/minggu) dan tidak

pernah. Status gizi berat badan diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*.

Indeks Masa Tubuh (IMT) dikategorikan menjadi sangat kurus ($<17.0 \text{ kg/m}^2$), kurus ($17.0-18.4 \text{ kg/m}^2$), normal ($18.5 - 25 \text{ kg/m}^2$), gemuk ($25.1 - 27.0 \text{ kg/m}^2$) dan obesitas ($> 27.0 \text{ kg/m}^2$)(21). Uji analisis pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Penelitian ini telah mendapatkan izin dan kelaikan etik dari Komite Kode Etik Penelitian (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan nomor surat 03/22.09/ 02051.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik subjek pada Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada usia produktif, dengan kelompok usia terbanyak adalah dewasa akhir (36–45 tahun) sebesar 28,0%. Subjek didominasi oleh individu berpendidikan tinggi (97,8%) dan berpendapatan rendah (57,3%). Tingkat pengetahuan gizi subjek sebagian besar berada pada kategori baik (43,8%). Prevalensi kelebihan berat badan masih cukup tinggi, ditunjukkan oleh proporsi obesitas sebesar 37,1% dan gemuk sebesar 21,3%. Mayoritas subjek memiliki kebiasaan sarapan (93,3%) dan sarapan di rumah (52,8%), sedangkan alasan utama tidak sarapan adalah keterbatasan waktu (5,6%).



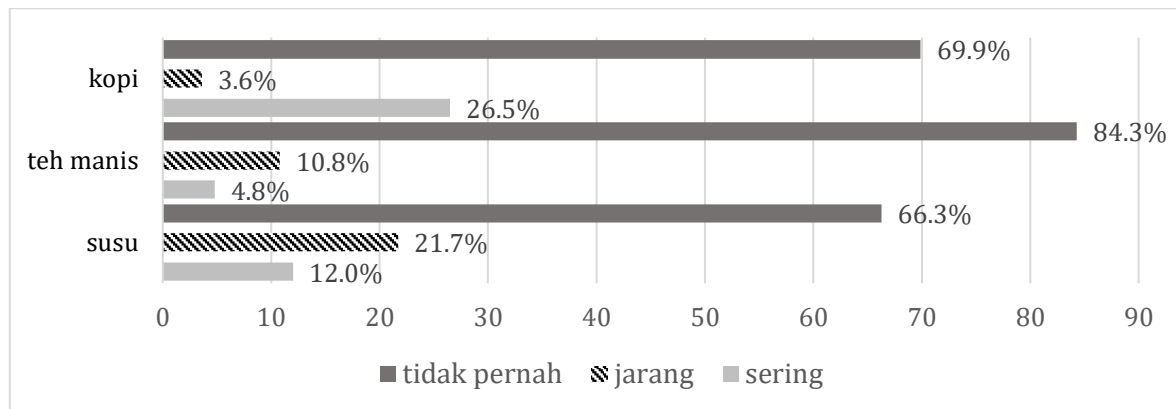
Gambar 1. Pola Konsumsi Makanan pada Sarapan Subjek

Gambar 1. menunjukkan distribusi frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan oleh subjek. Menu yang sering dikonsumsi adalah gorengan (20,5%), roti (12,0%), dan ayam goreng (12,0%). Sementara itu, konsumsi telur goreng secara rutin dilaporkan oleh 9,6% subjek, sedangkan nasi uduk dan bubur ayam masing-masing dikonsumsi secara rutin oleh 4,8% subjek. Secara umum, hasil

ini menunjukkan bahwa subjek cenderung memilih menu sarapan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti gorengan, roti, serta lauk sederhana berupa ayam goreng dan telur goreng.

Gambar 2. menunjukkan distribusi frekuensi konsumsi minuman saat sarapan. Sebagian besar subjek tidak pernah mengonsumsi teh manis (84,3%), kopi (69,9%), maupun susu (66,3%) saat sarapan.

Susu merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi (12,0%), diikuti teh manis (4,8%) dan kopi (3,6%).



Gambar 2. Pola Konsumsi Minuman pada Sarapan Subjek

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki kebiasaan sering sarapan (73,6%), sedangkan seluruh subjek dengan tingkat pendidikan rendah tidak memiliki kebiasaan sering sarapan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan kebiasaan sarapan ($p=0,019$). Berdasarkan tingkat pendapatan, subjek dengan pendapatan tinggi lebih banyak memiliki kebiasaan sering sarapan

(86,8%) dibandingkan subjek dengan pendapatan rendah (60,8%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendapatan dan kebiasaan sarapan, yang menunjukkan bahwa kondisi ekonomi dapat memengaruhi perilaku makan individu ($p=0,019$). Sementara itu, meskipun sebagian besar subjek pada semua kategori pengetahuan gizi memiliki kebiasaan sering sarapan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan ($p=0,564$).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan dan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan

Variabel	Frekuensi Sarapan						p
	Tidak Pernah		Jarang		Sering		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Tingkat Pendidikan							
Tinggi	5	5.7	18	20.7	64	73.6	0.019*
Rendah	1	50	1	50	0	0	
Tingkat Pendapatan							
Tinggi	2	5.3	3	7.9	33	86.8	0.019*
Rendah	4	7.8	16	31.4	31	60.8	
Pengetahuan Gizi							
Baik	2	5.1	9	23.1	28	71.8	0.564
Cukup	3	9.7	4	12.9	24	77.4	
Kurang	1	5.3	6	31.6	12	63.2	

Tabel 3. menunjukkan bahwa proporsi subjek dengan status gizi obesitas lebih tinggi pada kelompok berpendapatan tinggi (44,7%) dibandingkan kelompok berpendapatan rendah (31,4%). Sebaliknya,

proporsi subjek dengan status gizi normal lebih banyak ditemukan pada kelompok berpendapatan rendah (47,0%) dibandingkan kelompok berpendapatan tinggi (23,7%). Hasil analisis Chi-Square,

tingkat pendapatan berhubungan signifikan dengan status gizi pada subjek ($p=0,033$). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar subjek berpendidikan tinggi memiliki status gizi normal dan obesitas dengan proporsi yang sama (masing-masing 36,8%). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan

status gizi ($p=0,950$). Demikian pula pada tingkat pengetahuan gizi, meskipun proporsi status gizi normal dan obesitas cenderung lebih tinggi pada seluruh kategori pengetahuan gizi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi ($p=0,864$).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi										<i>p</i>
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Tingkat Pendidikan											
Tinggi	3	3.4	1	1.2	32	36.8	19	21.8	32	36.8	0.950
Rendah	0	0	0	0	1	50	0	0	1	50	
Tingkat Pendapatan											
Tinggi	0	0	0	0	9	23.7	12	31.6	17	44.7	0.033*
Rendah	3	5.9	1	2	24	47	7	13.7	16	31.4	
Pengetahuan Gizi											
Baik	1	2.6	0	0	12	30.8	10	25.6	16	41	0.864
Cukup	1	3.2	1	3.2	13	42	6	19.3	10	32.3	
Kurang	1	5.3	0	0	8	42.1	3	15.8	7	36.8	

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merupakan pekerja produktif dengan tingkat pendidikan relatif tinggi, dan memiliki kebiasaan sarapan cukup baik. Meskipun demikian, prevalensi gizi lebih dan obesitas masih cukup tinggi, yaitu masing-masing sebesar 21,3% dan 37,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik belum tentu diikuti oleh status gizi yang optimal. Selain frekuensi sarapan, kualitas makanan yang dikonsumsi, total asupan energi harian, aktivitas fisik, dan faktor gaya hidup lainnya juga berkontribusi terhadap status gizi seseorang (9,12,22).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan kebiasaan sarapan. Subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih sering sarapan dibandingkan subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Fayet-Moore *et al.* (2016) yang melaporkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan pola makan yang lebih baik,

termasuk kebiasaan sarapan yang lebih teratur (23). Hal ini dipertegas oleh hasil penelitian Nishinakagawa *et al.* dan Hasanović *et al.* yang melaporkan bahwa pendidikan ayah dan ibu yang lebih tinggi berkaitan kuat dengan kebiasaan sarapan anak yang baik, sebaliknya, pendidikan yang lebih rendah berkaitan dengan lebih sering melewatkan sarapan di semua kelompok usia (18,19). Tingkat pendidikan yang rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk. Meskipun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena distribusi tingkat pendidikan pada penelitian ini tidak merata, di mana hampir seluruh subjek berpendidikan tinggi.

Penelitian ini juga menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan dan kebiasaan sarapan (Tabel 2). Subjek dengan pendapatan lebih tinggi memiliki proporsi kebiasaan sarapan yang lebih baik dibandingkan kelompok berpendapatan rendah. Pendapatan berperan dalam menentukan kemampuan

individu untuk memperoleh pangan yang cukup, beragam, dan berkualitas. Keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan individu mengurangi frekuensi makan atau memilih makanan yang lebih murah dan kurang bergizi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Kustiyah *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa kondisi ekonomi rumah tangga berpengaruh terhadap keteraturan makan dan kualitas konsumsi pangan (24). Studi di banyak negara menjelaskan bahwa anak-anak dan remaja dari latar belakang keluarga dengan penghasilan rendah cenderung melewatkan sarapan atau makanan lainnya dibandingkan teman sebaya mereka yang lebih mampu. Bahkan, studi pada anak-anak di Belanda dan Ethiopia melaporkan tingkat penghasilan keluarga yang rendah meningkatkan kemungkinan melewatkan sarapan hingga 2,4 kali dibandingkan dengan pendapatan tinggi (19,25,26).

Berbeda dengan pendidikan dan pendapatan, dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan (Tabel 2). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai gizi belum tentu diwujudkan dalam perilaku makan yang baik (27). Menurut teori perilaku kesehatan, perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor pendukung dan faktor pendorong seperti ketersediaan waktu, lingkungan kerja, kebiasaan keluarga, dan akses terhadap makanan. Pada kelompok pekerja, tuntutan pekerjaan dan keterbatasan waktu pada pagi hari, tidak lapar pagi hari, atau ketidaknyamanan sering kali menjadi hambatan untuk melakukan sarapan meskipun individu memahami manfaatnya (28,29).

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan dan status gizi. Proporsi obesitas lebih banyak ditemukan pada subjek dengan pendapatan tinggi dibandingkan kelompok berpendapatan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan ekonomi tidak selalu berdampak positif terhadap status gizi (30). Pada kelompok pekerja, Peningkatan pendapatan tidak selalu berdampak positif

terhadap kualitas konsumsi pangan, karena dapat diikuti oleh meningkatnya konsumsi makanan siap saji yang tinggi energi, lemak, gula, dan natrium. Pola konsumsi yang berlebihan meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Hasil ini sejalan dengan fenomena transisi gizi yang banyak terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia, di mana peningkatan kesejahteraan ekonomi diikuti oleh meningkatnya prevalensi obesitas (31). Peningkatan konsumsi fastfood yang tinggi kalori dan lemak meningkatkan risiko obesitas pada dewasa (32). Pada penelitian ini diketahui pemilihan jenis sarapan yang kurang seimbang seperti Gorengan, Roti, telur atau ayam goreng (Gambar 1). Jenis makanan ini dipilih karena kepraktisan dalam memperolehnya atau penyiapannya. Namun begitu, kandungan energi dan lemak yang tinggi serta kandungan vitamin mineral yang rendah justru akan menimbulkan masalah gizi yang lebih kompleks (*triple burden*) jika menjadi kebiasaan dalam jangka waktu yang lama. Kualitas sarapan memengaruhi IMT dan obesitas pada pekerja melalui dua hal: apakah sarapan dilakukan atau dilewati dan kualitas makanan yang dimakan. Studi pada perawat shift di Jepang melaporkan pekerja *shift* yang sering melewatkan sarapan mempunyai IMT lebih tinggi dan kualitas diet lebih rendah dibanding pekerja *non-shift*. Sementara di antara pekerja *shift*, melewatkan sarapan pada hari kerja berhubungan positif dengan IMT (33). Penelitian di Korea oleh Heo *et al* (2020) menyebutkan pekerja muda pria dengan sarapan tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi “kelainan metabolik” (14). Pekerja shift lebih sering melewatkan waktu makan (termasuk sarapan) dan memilih makanan tinggi lemak/soft drink yang berkontribusi pada kejadian obesitas (34).

Pengetahuan gizi yang mayoritas baik dalam penelitian ini tidak tercermin dalam status gizi yang optimal (Tabel 3), lebih dari 50% subjek dalam penelitian ini memiliki status gizi lebih. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Selain keseimbangan energi, aktivitas fisik, durasi dan kualitas tidur, stres, serta faktor metabolik juga berperan dalam mendukung status gizi yang optimal di

berbagai kelompok usia (35-37). Peningkatan pengetahuan gizi saja belum cukup untuk memperbaiki status gizi apabila tidak disertai perubahan perilaku dan lingkungan yang mendukung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi, khususnya tingkat pendapatan, memiliki peran yang lebih konsisten dalam memengaruhi kebiasaan sarapan maupun status gizi dibandingkan tingkat pengetahuan gizi. Oleh karena itu, upaya perbaikan status gizi pekerja tidak hanya difokuskan pada edukasi gizi, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor lingkungan kerja dan akses terhadap pilihan makanan yang sehat. Program promosi kesehatan di tempat kerja dapat diarahkan untuk meningkatkan kualitas sarapan serta mendorong penerapan pola makan seimbang pada kelompok pekerja.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pendapatan merupakan faktor yang berhubungan

dengan kebiasaan sarapan, sedangkan tingkat pendapatan merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada pekerja. Tingginya prevalensi gizi lebih dan obesitas pada subjek mengindikasikan perlunya intervensi yang mendorong penerapan pola makan sehat, termasuk peningkatan kualitas sarapan, sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah gizi pada kelompok pekerja.

SARAN

Program promosi kesehatan di lingkungan kerja perlu diarahkan pada peningkatan kualitas sarapan, penerapan gizi seimbang, dan pencegahan obesitas melalui edukasi serta pemantauan status gizi secara berkala. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor lain seperti aktivitas fisik, kualitas asupan, durasi tidur, dan stres kerja untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan dan status gizi pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ulva F, Sulastri D. Nutritional status among workers: impact, interventions, and global implications: a systematic review. *J Ners.* 2025; 9(3): 3846–3852 doi:10.31004/jn.v9i3.45682.
2. Lutfiya I, Ibad M, Rahmawati NA, Damayanti R, Prasetya TAE, Khowwas IA. The impact of physical workload and personal factors on nutritional status among manufacturing workers: a cross-sectional study. *Indones J Occup Saf Health.* 2025; 14: 79-88. doi:10.20473/ijosh.v14i1.2025.79-88.
3. Pramundito MJ, Nuradhiani A, Koerniawati RD. Association between overnutrition status and work productivity among workers in Indonesia: a systematic literature review and meta-analysis. *Care J Ilm Ilmu Kesehat.* 2026; 14(1): 165-179 doi:10.33366/jc.v14i1.8291.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. *The State of Agricultural Commodity Markets 2024: Trade and nutrition—policy coherence for healthy diets.* Rome: FAO; 2024. doi:10.4060/cd2144en.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat 2018* [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018 [cited 2026 Jun 4]. Available from: <https://litbang.kemkes.go.id>
6. Dwyer J, Bailey R. *The concept of nutritional status and its measurement.* In: Lifestyle Medicine. Boca Raton: CRC Press; 2019. doi:10.1201/9781315201108-6.
7. Papadopoulou S, Mantzorou M, Voulgaridou G, Pavlidou E, Vadikolias K, Antasouras G, et al. Nutritional status is associated with health-related quality of life, physical activity, and sleep quality: a cross-sectional study in an elderly Greek population. *Nutrients.* 2023;15:443. doi:10.3390/nu15020443.
8. Nurhayati TNW, Mardiyati NL. Nutritional status of adolescents based on stress levels and energy intake in Surakarta: cross-sectional study. *J Kesmas Gizi.* 2025; 8(1), 386-393. doi:10.35451/8tdhdj10.

9. Khusun H, Anggraini R, Februhartanty J, Mognard E, Fauzia K, Maulida N, et al. Breakfast consumption and quality of macro- and micronutrient intake in Indonesia: a study from the Indonesian Food Barometer. *Nutrients*. 2023;15:3792. doi:10.3390/nu15173792.
10. Nurfitriani S, Soviana E. Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah. *J SAGO Gizi Kesehat*. 2025. 6(2). 472-480. doi:10.30867/gikes.v6i2.2798.
11. Hermanto RA, Kandarina BI, Latifah L. Relationship between anemia status, physical activity level, breakfast habit, and depression among adolescent girls in Yogyakarta City. *Media Gizi Mikro Indones*. 2020;11(2):141-52. doi: 10.22435/mgmi.v11i2.597
12. Soedwiwahjono W, Widajanti L, Lisnawati N. Hubungan asupan sarapan dan kecukupan gizi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jawa Tengah. *Media Kesehat Masy Indones*. 2021;20(3):185-92. doi:10.14710/mkmi.20.3.185-192.
13. Giménez-Legarre N, Flores-Barrantes P, Miguel-Berges M, Moreno L, Santaliestra-Pasías A. Breakfast characteristics and their association with energy, macronutrients, and food intake in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. 2020;12(8):2460. doi:10.3390/nu12082460.
14. Heo J, Choi W, Ham S, Kang S, Lee W. Association between breakfast skipping and metabolic outcomes by sex, age, and work status stratification. *Nutr Metab (Lond)*. 2020;18:1. doi:10.1186/s12986-020-00526-z.
15. Li QM, Wu CK, Cui H, Li RN, Hong C, Zeng L, et al. Breakfast consumption frequency is associated with dyslipidemia: a retrospective cohort study of a working population. *Lipids Health Dis*. 2022;21:56. doi:10.1186/s12944-022-01641-x.
16. Imran M, Farooq I. Impact of breakfast skipping on functional capacity and productivity among office workers with standard working hours (9 AM–5 PM). *Diet Factor J Nutr Food Sci*. 2025;6(2). doi:10.54393/df.v6i2.182.
17. Kurtgil S, Pekcan AG. Determination of breakfast habits, food pattern and quality among adults. *Mediterr J Nutr Metab*. 2023;16(4):281-91. doi:10.3233/MNM-230038.
18. Nishinakagawa M, Sakurai R, Nemoto Y, Matsunaga H, Takebayashi T, Fujiwara Y. Influence of education and subjective financial status on dietary habits among young, middle-aged, and older adults in Japan: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2023;23:1555. doi:10.1186/s12889-023-16131-7.
19. Hasanović J, Križan H, Šatalić Z, Milanović S. Each indicator of socioeconomic status (education, occupation, income, and household size) is differently associated with children's diets: results from a cross-sectional CroCOSI study. *Nutrients*. 2025;17(4):657. doi:10.3390/nu17040657.
20. Pemerintah Provinsi Jawa Barat. *Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 561/Kep.732-Kesra/2021 tentang Upah Minimum Kabupaten/Kota di Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2022* [Internet]. Bandung: Pemerintah Provinsi Jawa Barat; 2021 [cited 2026 Jun 3]. Available from: <https://jdih.jabarprov.go.id>
21. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2014.
22. Gaal S, Kerr MA, Ward M, McNulty H, Livingstone MBE. Breakfast consumption in the UK: patterns, nutrient intake and diet quality. A study from the International Breakfast Research Initiative Group. *Nutrients*. 2018;10(8):999. doi:10.3390/nu10080999.
23. Fayet-Moore F, Kim J, Sritharan N, Petocz P. Impact of breakfast skipping and breakfast choice on nutrient intake and body mass index of Australian children. *Nutrients*. 2016;8(8):487. doi:10.3390/nu8080487.
24. Kustiyah L, Kusprastesia M. Children with better breakfast habit and family socioeconomic status tended to have better academic achievement. *EPH Int J Med Health Sci*. 2018;4(3). doi:10.53555/eijmhs.v4i3.37.
25. Kobel S, Wartha O, Steinacker JM, Dreyhaupt J. Does the intervention of the school-based health promotion programme "Join the Healthy Boat" have equal or differential effects on weight status and health-related behaviours in children from a high or low socio-economic

- background? A randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2024;24:3558. doi:10.1186/s12889-024-20879-x.
26. Hovdenak I, Helleve A, Wolden I, Bere E. Socioeconomic inequality in breakfast skipping among Norwegian adolescents. *Nutr J*. 2024;23:85. doi:10.1186/s12937-024-00998-2.
 27. Aneley Z, Assaye H, Mekonen H, Bewket Y, Lake E, Fentahun A. Breakfast consumption and associated factors and barriers among school-aged children. *Front Nutr*. 2024;11:1423301. doi:10.3389/fnut.2024.1423301.
 28. Martínez C, Ruggiero E, Di Castelnuovo A, Esposito S, Costanzo S, Cerletti C, et al. Breakfast quality and its sociodemographic and psychosocial correlates among Italian children, adolescents, and adults from the Italian Nutrition and Health Survey (INHES) study. *Nutr J*. 2024;23:63. doi:10.1186/s12937-024-00924-6.
 29. Sun M, Wu Z. Associations of breakfast habits and breakfast quality with depression: a cross-sectional study based on NHANES 2007–2018. *J Affect Disord*. 2025. doi:10.1016/j.jad.2025.01.115.
 30. Muharram F, Tjandra S, Madani N, Rokx C, Abdullah A. Trends in the double burden of malnutrition among Indonesian adults, 2007 to 2023. *Sci Rep*. 2025;15. doi:10.1038/s41598-025-17348-9.
 31. Islam A, Sultana H, Refat M, Farhana Z, Kamil A, Rahman M. The global burden of overweight-obesity and its association with economic status, benefiting from STEPs survey of WHO member states: a meta-analysis. *Prev Med Rep*. 2024;46:102882. doi:10.1016/j.pmedr.2024.102882.
 32. Andriyani A, Lee YZ, Win K, Tan C, Amini F, Tan E, et al. Fast food consumption, obesity and nutrient intake among adults in Indonesia. *Food Res*. 2024;8(Suppl 3):35-42. doi:10.26656/fr.2017.8(S3).5.
 33. Yoshizaki T, Komatsu T, Tada Y, Togo F. Association of breakfast skipping with habitual dietary intake and BMI in female rotating shift workers. *Public Health Nutr*. 2023;26(8):1634-43. doi:10.1017/S1368980023000794.
 34. Souza RV, Sarmiento RA, de Almeida JC, Canuto R. The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*. 2019;45(1):7-21. doi:10.5271/sjweh.3759.
 35. Sung E, Lee Y, Kim S, Park J. Analysis of sleep duration, energy intakes, physical activity, and metabolic syndrome based on the presence or absence of obesity and hypertension in working Korean adults. *Front Public Health*. 2025;13:1588706. doi:10.3389/fpubh.2025.1588706.
 36. Çelik KKE, Morales-Suarez-Varela M, Uçar N, Soriano JB, Palamutoğlu Mİ, Baş M, et al. Obesity prevalence, nutritional status, and physical activity levels in Turkish adults during the COVID-19 pandemic. *Front Nutr*. 2024;11:1438054. doi:10.3389/fnut.2024.1438054.
 37. Syarifuddin N, Briawan D, Sinaga T. Sleep quality, stress level, physical activity, and food consumption with nutritional status. *J Ilm Kesehat*. 2022;4(1). doi:10.36590/jika.v4i1.238.