

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN FAKULTAS KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN
PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian 29 Juli 2026

Shella Hilwani Putri

**Kebiasaan Sarapan Dan Konsumsi *Junk Food* Terhadap Status Gizi Pada
Mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 Institut Kesehatan Payung Negeri
Pekanbaru**

xiii + 58 Halaman + 12 Tabel + 8 Lampiran

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi Kesehatan individu, terutama pada remaja akhir hingga dewasa awal seperti mahasiswa. Kebiasaan sarapan dan pola konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) diduga berhubungan dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* terhadap status gizi pada mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan sampel sebanyak 79 responden yang dipilih menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner konsumsi *junk food*, serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test dengan pendekatan Monte Carlo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan kategori cukup (51,9%), konsumsi *junk food* kategori jarang (72,2%), dan status gizi berada pada kategori normal (67,1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,166$ ($p > 0,05$) untuk kebiasaan sarapan dan nilai $p = 0,867$ ($p > 0,05$) untuk konsumsi *junk food*, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan maupun konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa. Kesimpulannya, status gizi mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 tidak dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food*. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan tetap mempertahankan pola makan gizi seimbang serta membatasi konsumsi makanan tidak sehat untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal.

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, konsumsi *junk food*, status gizi, mahasiswa kebidanan.

Daftar Bacaan : 45 (2015-2025)

**BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFERY
EDUCATION STUDY PROGRAM, FACULTY OF MIDWIFERY PAYUNG
NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES PEKANBARU
Research, August 20, 2026**

Shella Hilwani Putri

The influence of breakfast habits and junk food consumption on the nutritional status of first-year midwifery students at the Payung Negeri Pekanbaru Institute of Health Sciences.

xili + 58 Pages + 12 Tables + 8 Appendices

ABSTRACT

Nutritional status is an essential indicator reflecting an individual's health condition, particularly in late adolescents to young adults such as university students. Breakfast habits and fast food (junk food) consumption patterns are assumed to be related to nutritional status. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and junk food consumption on nutritional status among first-year Midwifery students at Payung Negeri Institute of Health Sciences Pekanbaru in 2026. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The research was conducted in 2026 with a sample of 79 respondents selected using Proportional Random Sampling technique. Data were collected using breakfast habits questionnaires, junk food consumption questionnaires, and anthropometric measurements (weight and height) to calculate Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test with a Monte Carlo approach. The results showed that most respondents had moderate breakfast habits (51.9%), rare junk food consumption (72.2%), and normal nutritional status (67.1%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.166 ($p > 0.05$) for breakfast habits and a p-value of 0.867 ($P > 0.05$) for junk food consumption, indicating no significant relationship between breakfast habits or junk food consumption and nutritional status. In conclusion, the nutritional status of first-year Midwifery students was not significantly influenced by breakfast habits and junk food consumption. Therefore, students are encouraged to maintain a balanced nutritional diet and limit unhealthy food intake to maintain optimal.

Keywords: breakfast habits, junk food consumption, nutritional status, midwifery students.

References: 45 (2015-2025)