

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND QUALITY OF BREAKFAST ON THE MENTAL HEALTH OF UGM STUDENTS

Muhammad Yudha Rizka Alizar¹, Yayuk Hartriyanti², Retna Siwi Padmawati³

Background: College students are vulnerable to experiencing mental health disorders. Health behaviors can affect mental health, one of which is having breakfast. Students often skip breakfast and pay little attention to its quality. However, both can influence the mental health of students, which, if not considered, can disrupt daily life.

Objective: This research was conducted to determine the factors related to mental health among undergraduate students of Universitas Gadjah Mada (UGM).

Methods: The research design used was a cross-sectional design with 148 undergraduate students of UGM as subjects who were active and obtained using proportionate stratified random sampling method. Data collected included breakfast habits obtained from a breakfast habits questionnaire, breakfast quality obtained from interviews using SQ-FFQ, and mental health obtained from SRQ-20. The test used in this study was the chi-square test with $\alpha = 0.05$.

Results: A total of 40.5% of the total subjects had good breakfast habits, while 91.2% of the total subjects had good breakfast quality. There was a statistically significant relationship between breakfast habits and mental health with a value of $p=0.021$, but there was no relationship between breakfast quality and mental health with a value of $p=1.000$.

Conclusion: Breakfast habits are associated with mental health. A good breakfast habit will reduce the risk of experiencing mental health disorders among students.

Keywords: College Students, Breakfast, Breakfast Habits, Breakfast Quality, Mental Health.

¹Health Nutrition Undergraduate Student, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada (UGM)

²Lecturer, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada (UGM)

³Department of Health Behavior, Environmental Health, and Social Medicine, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada (UGM)

INTISARI

HUBUNGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UGM

Muhammad Yudha Rizka Alizar¹, Yayuk Hartriyanti², Retna Siwi Padmawati³

Latar Belakang: Mahasiswa rentan dalam mengalami gangguan kesehatan mental. Perilaku kesehatan dapat memengaruhi kesehatan mental yang salah satunya adalah melakukan sarapan. Mahasiswa cukup sering melewatkan sarapan dan tidak memperhatikan kualitas sarapannya. Padahal keduanya dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga apabila tidak diperhatikan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa S-1 Universitas Gadjah Mada (UGM).

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah desain *cross sectional* dengan subjek berjumlah 148 mahasiswa S-1 UGM yang berstatus aktif dan diperoleh dengan metode *proportionate stratified random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi kebiasaan sarapan yang diperoleh dari kuesioner kebiasaan sarapan, kualitas sarapan yang diperoleh dari wawancara menggunakan SQ-FFQ, dan kesehatan mental yang diperoleh dari SRQ-20. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Sebanyak 40,5% dari total subjek memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sebanyak 91,2% dari total subjek memiliki kualitas sarapan yang baik. Secara statistik terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesehatan mental dengan nilai $p=0,021$ tetapi tidak terdapat hubungan antara kualitas sarapan dengan kesehatan mental dengan nilai $p=1,000$.

Kesimpulan: Kebiasaan sarapan berhubungan dengan kesehatan mental. Kebiasaan sarapan yang baik akan menurunkan risiko mengalami gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Sarapan, Kebiasaan Sarapan, Kualitas Sarapan, Kesehatan Mental

¹Mahasiswa Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

²Dosen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial FK-KMK UGM