

**ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

**FAKHIRAH RIZKY MAHFUDZAH-25000121140211
2025-SKRIPSI**

Kesehatan generasi muda dapat ditingkatkan melalui perbaikan pola gizi sejak usia dini, salah satunya dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan penting untuk menjaga energi dan kestabilan kadar glukosa darah, namun banyak mahasiswa yang melewatkannya. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kadar glukosa darah pada 91 mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro menggunakan desain cross-sectional dan teknik slovin. Data diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan glukosa darah sewaktu dengan glukometer. Analisis menggunakan uji chi-square. Mayoritas responden adalah perempuan (85,7%), berusia 19 tahun (59,3%), dengan IMT normal (50,6%), tidak memiliki riwayat DM (71,4%), kadar glukosa darah normal (81,3%), serta memiliki kebiasaan sarapan baik (86,8%). Sebagian besar jarang menggunakan food delivery (45,1%), dan memiliki pengetahuan sarapan baik (59,3%) serta gizi remaja baik (67%). Asupan gizi makro mayoritas masih kurang: energi (86,8%), protein (56%), karbohidrat (56%), dan lemak (70,3%). Aktivitas fisik tergolong ringan (61,5%). Terdapat hubungan signifikan antara kadar glukosa darah dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$), IMT ($p = 0,001$), riwayat DM ($p = 0,01$; PR=6,000; 95% CI: 2,346–15,343), pengetahuan gizi remaja ($p = 0,026$; PR=2,905; 95% CI: 1,228–6,874), asupan energi, dan karbohidrat ($p < 0,05$). Tidak ditemukan hubungan signifikan dengan food delivery ($p = 0,421$), uang saku, aktivitas fisik, protein, dan lemak.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan, Kadar Glukosa Darah, Indeks Massa Tubuh, Diabetes Melitus, Asupan Gizi