

ABSTRAK

Sarapan sebagai *meal timing* pertama setelah puasa malam hari memberikan kontribusi signifikan terhadap total asupan energi dan nutrisi harian. Sarapan dianggap memainkan peran penting sebagai pondasi energi yang dibutuhkan tubuh agar daya kerja otak dapat memproses informasi, berkonsentrasi, dan menjaga kemampuan intelektual. Kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi fenomena umum di kalangan remaja akhir dan dapat memperbesar kemungkinan fenomena *double burden of malnutrition*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola sarapan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 210 responden yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2022-2024. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner pola sarapan, *food recall*, dan pengukuran status gizi. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berasal dari angkatan 2024 (40%), berjenis kelamin perempuan (65,2%), dan usia 19-21 tahun (83,3%) . Sebagian besar responden berolahraga kurang dari tiga kali per minggu (74,8%) dengan durasi 30–60 menit per hari (41,4%), pola sarapan tidak baik (75,2%). Status gizi responden kategori normal (58,6%), *underweight* (9,5%), *overweight* (12,4%), obesitas tingkat I (14,8%), dan obesitas tingkat II (4,8%). Tidak terdapat hubungan antara pola sarapan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh ($p=0,399$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola sarapan tidak terbukti signifikan mempengaruhi status gizi. Status gizi mahasiswa bisa saja dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang kompleks secara akumulatif.

Kata Kunci: Pola Sarapan, Status Gizi, Mahasiswa Kedokteran