

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dewasa ialah tahap perkembangan manusia pada rentang usia 18-65 tahun, yang dibagi pada perkembangan dewasa muda 18-40 tahun serta dewasa tua 40-65 tahun. Mahasiswa merupakan penyebutan yang diterima oleh seseorang yang tengah menuntut ilmu di perguruan tinggi: lembaga akademik, institut, universitas, politeknik, dan sekolah tinggi (Pulungan *et al*, 2022). Seseorang dikategorikan sebagai mahasiswa ketika ia berusia antara 18 hingga 25 tahun (Hulukati *et al*, 2018). Masa pergantian remaja akhir menuju dewasa awal tahap ini berdasarkan dari sudut pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan fisik seperti berat dan tinggi badan serta perkembangan reproduksi merupakan ciri perubahan yang jelas terlihat pada remaja. Oleh karenanya, fase remaja ialah masa dimana seorang individu cenderung rentan mendapatkan permasalahan gizi (Cynthia *et al*, 2023). Permasalahan gizi ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menempuh pendidikannya, mulai dari malas belajar, kehilangan fokus, dan stres.

Masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa yakni KEK, obesitas, anemia, dan gizi kurang. Apabila status gizi kurang akan mengakibatkan KEK, apabila status gizi lebih mengakibatkan obesitas. Masalah gizi kurang atau lebih ini juga dialami oleh mahasiswa yang merupakan kelompok usia dewasa awal. Status gizi didefinisikan sebagai kondisi di mana jumlah konsumsi zat gizi dari makanan dan jumlah gizi yang diperlukan oleh tubuh mengalami kesetimbangan. Ketika dua aspek tersebut tidak seimbang, maka dapat memunculkan permasalahan gizi hingga kekurangan gizi. Kekurangan gizi bisa menimbulkan malnutrisi dalam tubuh seorang individu karena konsumsi nutrisi yang tidak adekuat. Gizi kurang pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung mudah mengantuk, kurang bergairah dan masalah pada daya pikir,

sedangkan gizi lebih dapat memicu berbagai penyakit metabolik atau seperti penyakit jantung, hipertensi, dan DM (Miliandani and Meilita, 2021).

Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada 2018, menyatakan angka kejadian status gizi kurangusia 19 tahun sebanyak 20,7% dan status gizi lebih sebanyak 15,5%. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun status gizi kurang sebanyak 15,8% dan status gizi lebih sebanyak 20,5%. Status gizi dapat mempengaruhi prestasi belajar. Dapat dikatakan pula bahwa status gizi sangat berkaitan dengan kecerdasan dan kemampuan seorang individu ketika memahami suatu materi pelajaran. Seorang individu dengan status gizi yang baik, maka dapat dipastikan ia mempunyai daya tangkap informasi yang jauh lebih baik sehingga juga mampu mencetak prestasi belajar yang tinggi pula. Sebaliknya, apabila seorang individu memiliki status gizi yang buruk dapat menyebabkan perkembangan otak yang tidak sempurna maka menyebabkan kemampuan kognitif dan belajar menjadi terganggu (Fadlilah *et al.*, 2022). Salah satu penyebab rendahnya prestasi belajar karena mahasiswa sering melewatkan sarapan pagi, pola makan tak sehat, serta status gizi buruk (Nurwijayanti, 2018).

Sarapan merupakan suatu aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman pada pukul 05.00 hingga 09.00 pagi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan harian gizi dalam tubuh (15-30% kebutuhan gizi) sehingga dapat menjalani kehidupan yang sehat, cerdas, aktif, serta produktif (Kurniyanti *et al.*, 2019). Namun, terkadang sarapan kerap kali diacuhkan oleh sebagian orang, padahal ia berperan penting dalam mencukupi kebutuhan gizi harian guna menjalani aktivitas di tiap harinya. Ketika seorang individu pada akhirnya memaksa dirinya sendiri untuk terbiasa melaksanakan sarapan, kualitas gizi dalam tubuhnya akan turut meningkat dan pada akhirnya mampu memberikan kontribusi dalam kebutuhan dan asupan zat gizi harian seperti karbohidrat guna meningkatkan kadar gula darah, menyumbang protein, lemak, vitamin, hingga mineral untuk proses fisiologis dalam tubuh dan mengontrol berat badan (Utami *et al.*, 2016).

Menurut (Lotulung *et al.*, 2020) hasil penelitian sesuai dengan fakta bahwa mahasiswa jarang sekali menjalani sarapan sebelum memulai hari. Terdapat beragam alasan yang mendasari mereka tidak melakukan sarapan, seperti bangun kesiangan, kesibukan kuliah yang dimulai pada jam 7 pagi, kurangnya kebiasaan sarapan, mengalami masalah perut jika sarapan, kurang motivasi, serta tak berselera. Individu bisa mengendalikan berbagai alasan sebelumnya dengan mengatur waktu dan agenda harian serta membiasakan diri untuk sarapan secara teratur setiap hari yang pada akhirnya pikiran dan tubuh dapat terbiasa dengan aktivitas tersebut. Tak hanya itu, perlu diadakannya peningkatan kesadaran terhadap dampak sarapan yang bisa dilakukan melalui agenda sosialisasi. Sarapan tidak sekadar dilaksanakan saja, melainkan juga harus diperhatikan kandungan gizinya.

Penelitian (Ober *et al.*, 2021) menyatakan bahwa orang dengan frekuensi sarapan yang teratur mempunyai status gizi normal/baik serta berisiko lebih kecil terhadap permasalahan kelebihan berat badan dibanding. Pengaruh sarapan terhadap status gizi adalah karena sarapan pagi menyumbang zat gizi setiap hari sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizi harian. Selain itu sarapan juga bisa meningkatkan konsentrasi belajar, hal ini terjadi karena asupan nutrisi yang dimiliki dari sarapan pagi dapat membantu meningkatkan kinerja otak. Membiasakan sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi pada saat pelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar (Elisa Christy *et al.*, 2020).

Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk melihat gambaran kebiasaan sarapan pagi, status gizi dan tingkat prestasi belajar mahasiswa gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Tingkat Prestasi Belajar Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Guna memperoleh informasi gambaran kebiasaan sarapan, status gizinya, serta tingkat prestasi belajar mahasiswa gizi Poltekkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendapat informasi mengenai karakteristik menurut usia, jenis kelamin dan tempat tinggal mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
- c. Mendapat gambaran kategori status gizi pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- d. Mengetahui gambaran tingkat prestasi belajar pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian yang diperoleh mampu mengembangkan ilmu gizi terkait asupan makanan bergizi seimbang pada mahasiswa, serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk menyampaikannya dalam proses belajar mengajar terkait dengan ilmu gizi tentang asupan sarapan bergizi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Diharapkan hasil penelitian yang diperoleh mampu mengaplikasikan materi pembelajaran dalam bidang gizi, dan diharapkan penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait asupan sarapan, status gizi, serta prestasi belajar pada mahasiswa gizi.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian yang diperoleh dapat menjadi sumber literatur mahasiswa yang berencana untuk menyelenggarakan penelitian dengan topik yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

c. Bagi Kampus dan Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah informasi kepada pihak kampus dan mahasiswa terkait kebiasaan sarapan, status gizi, serta prestasi belajar.