

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum atau mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan di pagi hari sebelum melakukan kegiatan atau rutinitas (Ali dan Khomsan,2003). Sarapan memiliki banyak manfaat antara lain memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran serta mencegah risiko obesitas dan mempertahankan berat badan normal, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.

Dalam melakukan aktivitas di pagi hari,tubuh memerlukan asupan energi yang cukup, asupan energi di pagi hari yang dapat diperoleh dari sarapan pagi. Sarapan pagi bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di pagi hari, serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Kebiasaan sarapan pagi juga termasuk dalam salah satu 10 pesan dasar gizi seimbang (Depkes RI, 2014)

Mahasiswa adalah manusia muda dan calon intelektual yang mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial. Mahasiswa mempunyai rentang umur antara 19-22 tahun. Kisaran kebutuhan energi normal untuk laki-laki yaitu 2725 kkal dan perempuan yaitu 2250 kkal. (Kemenkes RI, 2013)

Dalam sehari-hari, mahasiswa mempunyai berbagai rutinitas yang harus dijalani salah satunya adalah mengikuti kegiatan perkuliahan yang dilakukan baik pagi, siang dan atau bisa malam hari. Dengan berbagai kegiatan yang dimiliki maka banyak menyita waktu dan akan sedikit mengganggu kebiasaan makan yang akhirnya dapat berimbas kepada status gizi mahasiswa.

Kebiasaan sarapan setiap individu berbeda-beda, tetapi dengan membiasakan sarapan dapat memenuhi kecukupan energi yang diperlukan

oleh tubuh saat awal melakukan aktivitas dan sangat berguna untuk konsentrasi belajar pada proses belajar mengajar.

Status gizi akan sangat mempengaruhi dalam berbagai aspek kehidupan, terutama apabila dihubungkan dengan aspek kesehatan. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, berbagai masalah kesehatan yang ada saat ini terbukti muncul dari masalah status gizi yang dimiliki (Depkes, 2000).

Tingkat konsumsi makanan seseorang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan. Kualitas menunjukkan adanya zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan dan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh.

Ada berbagai hal yang memiliki pengaruh kuat dalam proses keseimbangan energi di dalam tubuh. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan menjadi 2 faktor, yaitu yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah salah satunya adalah faktor genetik, dan faktor yang dapat diubah biasanya berasal dari diri sendiri yang memiliki pengaruh untuk memicu penambahan berat badan yaitu faktor fisiologis, sosial ekonomi, aktivitas fisik, diet dan pola makan yang dijalani seorang individu (Depkes , 2000)

Indeks prestasi yang biasa disingkat dengan IP, merupakan salah satu alat ukur prestasi di bidang akademik/pendidikan yang digunakan sebagai evaluasi capaian mahasiswa dan indeks prestasi kumulatif yang biasa disebut dengan IPK, merupakan perhitungan IP dengan menggabungkan semua mata kuliah yang telah di tempuh hingga pada suatu semester tertentu.

Politeknik Negeri Jember merupakan Perguruan Tinggi yang memberlakukan sistem pendidikan vokasional yang berarti pendidikan yang mengarah pada proses belajar mengajar pada tingkat keahlian, keterampilan, dan standar kompetensi. Jadwal perkuliahan di Politeknik Negeri Jember sangatlah padat. Mahasiswa diwajibkan mengikuti perkuliahan di pagi dan bahkan sampai malam hari yang di selingi dengan berbagai praktek yang menunjang perkuliahan sesuai dengan program studi masing masing. Padatnya

jadwal perkuliahan tersebut menyebabkan para mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur.

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan gabungan dari semua hasil belajar didalam perkuliahan yang telah di tempuh hingga pada suatu semester tertentu. Untuk memperoleh IPK yang baik diperlukan kondisi fisik yang selalu baik. Kondisi fisik yang baik dapat diperoleh dari kebiasaan sarapan, tingkat konsumsi makanan dan status gizi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 18 orang mahasiswa Jurusan non Kesehatan Politeknik Negeri Jember di ketahui sebanyak 61% mahasiswa jarang melakukan sarapan, mahasiswa ini hanya melakukan sarapan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengevaluasi Indeks Prestasi Kumulatif dan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan tingkat konsumsi makanan mahasiswa jurusan non kesehatan angkatan 2013/2014 Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan berbagai pertimbangan yang telah diuraikan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang muncul adalah bagaimana gambaran indeks prestasi kumulatif dan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan tingkat konsumsi makanan mahasiswa jurusan non kesehatan angkatan 2013/2014 Politeknik Negeri Jember.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mendeskripsikan gambaran indeks prestasi kumulatif dan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan tingkat konsumsi makanan mahasiswa jurusan non kesehatan angkatan 2013/2014 Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
2. Mengetahui status gizi mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
3. Mengetahui kebiasaan sarapan mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
4. Mengetahui tingkat konsumsi makanan mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
5. Mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif berdasarkan kebiasaan sarapan mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
6. Mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif berdasarkan tingkat konsumsi makanan mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember.
7. Mengetahui status gizi mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember berdasarkan kebiasaan sarapan.
8. Mengetahui status gizi mahasiswa jurusan non kesehatan Politeknik Negeri Jember berdasarkan tingkat konsumsi makanan mahasiswa.

1.4 Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat sebagai berikut:

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat mengaplikasikan ilmu yang di dapat dalam perkuliahan.

1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi

Dapat memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi kepada para mahasiswa agar lebih produktif dan lebih berkonsentrasi dalam pembelajaran di perkuliahan

1.4.3 Bagi Masyarakat

Dapat menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan wajib dalam keluarga agar lebih semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari