

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSENTRASI BELAJAR,
DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1
ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



PUTRI AYU ANDINI SOFIA JUMINDA SIRAJ

K021201010



Optimization Software:
www.balesio.com

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSENTRASI BELAJAR,
DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1
ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**PUTRI AYU ANDINI SOFIA JUMINDA SIRAJ
K021201010**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**



**Optimization Software:
www.balesio.com**

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSENTRASI BELAJAR,
DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1
ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**PUTRI AYU ANDINI SOFIA JUMINDA SIRAJ
K021201010**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Ilmu Gizi

pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
DEPARTEMEN ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**



Optimization Software:
www.balesio.com

SKRIPSI

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSENTRASI BELAJAR, DAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN

PUTRI AYU ANDINI SOFIA JUMINDA SIRAJ
K021201010

Skripsi

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 19 Agustus 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan
Pada



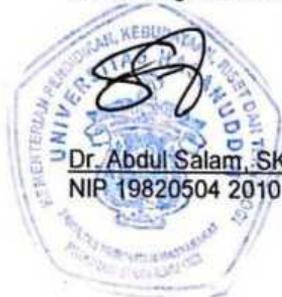
Program Studi S1 Ilmu Gizi
Departemen Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing tugas akhir,



Dr. Nurzakiah, SKM., M.KM
NIP 19830201 202107 4 001

Mengetahui:
Ketua Program Studi,



Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes
NIP 19820504 201012 1 008



Optimization Software:
www.balesio.com

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Gambaran Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing (Dr. Nurzakiah, SKM., MKM dan Safrullah Amir, S.Gz., MPH). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 19 Agustus 2024



Putri Ayu Andini Sofia Juminda Siraj
NIM: K021201010



Optimization Software:
www.balesio.com

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atau berkat rahmat dan ridha-Nya sehingga skripsi ini dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi di Program Studi Ilmu Gizi Strata Satu (S1) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajar, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

Secara khusus penulis persembahkan karya ini kepada kakek tercinta, Alm. H. Abdul Rahman, seorang kakek yang telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang dan menjadi motivasi terbesar penulis untuk melanjutkan pendidikan. Kepada orang tua tercinta, ibunda Yusneni, seorang ibu yang paling berjasa dalam hidup penulis, yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kesabaran, rasa cinta, dan kasih sayang. Kepada seluruh keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan doanya kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya bantuan, bimbingan, nasehat dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan kepada ibu Dr. Nurzakiah Hasan, S.KM., MKM selaku pembimbing utama dan Bapak Safrullah Amir, S.Gz., MPH selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik. Selain itu, ucapan terima kasih saya juga kepada Bapak Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku dosen penguji satu dan Prof. Dr. dr. Abdul Razak Thaha, M.Sc, SpGK selaku dosen penguji kedua.

Ucapan terima kasih kepada pimpinan Universitas Hasanuddin dan pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin atas fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh program studi S1 Ilmu Gizi serta para dosen dan staf Departemen Ilmu Gizi atas ilmu dan bantuan yang bermanfaat diberikan. Terima kasih kepada teman-teman FKM mania, penghuni Winslow cafe, grup loplop, dan yang telah kebersamai penulis dalam menempuh pendidikan dan memberikan banyak kenangan indah pada masa-masa perkuliahan, serta apresiasi terbesar kepada diri saya yang sudah berhasil berjuang dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



ABSTRAK

Putri Ayu Andini Sofia Juminda Siraj. “**Gambaran Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin**” (dibimbing oleh Nurzakiah Hasan dan Safrullah Amir).

Latar Belakang. Sarapan sebagai sumber pertama bagi otak sebelum memulai aktivitas untuk membantu ketahanan fisik serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Realita saat ini masih banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan menggambarkan kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, dan status gizi pada mahasiswa. **Metode.** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2021, 2022, dan 2023 sebanyak 271 orang. Besar sampel berjumlah 160 orang yang diperoleh dengan menggunakan rumus *Lemshow* dengan teknik *systematic random sampling*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *recall*, kuesioner penilaian konsentrasi belajar, dan alat ukur stadiometer dan Inbody 270 BIA. **Hasil.** Mahasiswa yang melakukan sarapan sebanyak 80 orang (50,0%) dan sebanyak 29 orang (36,3%) yang jarang sarapan selama satu minggu. Mahasiswa yang tidak melakukan sarapan memiliki konsentrasi belajar kategori kurang sebanyak 46 orang (57,5%). Mahasiswa yang tidak melakukan sarapan memiliki konsentrasi belajar yang kurang dan berstatus gizi kurang sebanyak 20 orang (23,3%). **Kesimpulan:** Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar yang kurang mayoritas berstatus gizi kurang, sehingga mahasiswa masih perlu untuk meningkatkan kebiasaan sarapan yang baik agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga status gizi yang ideal.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Status Gizi



ABSTRACT

Putri Ayu Andini Sofia Juminda Siraj. “**Overview of Breakfast Habits, Study Concentration, and Nutritional Status Among Undergraduate Students Majoring in Nutrition Science, Faculty of Public Health, Hasanuddin University**” (Supervised by Nurzakiah Hasan and Safrullah Amir).

Background: Breakfast is the first source of energy for the brain before starting activities, helping with physical endurance and improving concentration in learning. Currently, many students still skip breakfast. **Objective:** This study aims to describe breakfast habits, learning concentration, and nutritional status among students. **Methods:** This research is a descriptive study. The population in this study consists of 271 undergraduate students from the Nutrition Science Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University, from the 2021, 2022, and 2023 cohorts. The sample size is 160 people, obtained using the Lemeshow formula with systematic random sampling technique. The research was conducted at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. The instruments used include recall questionnaires, learning concentration assessment questionnaires, and measurement tools such as a stadiometer and Inbody 270 BIA. **Results:** Among the students, 80 (50.0%) had breakfast, and 29 (36.3%) rarely had breakfast during the week. Students who did not have breakfast had poor learning concentration, with 46 (57.5%) in this category. Students who did not have breakfast also had poor learning concentration and poor nutritional status, with 20 (23.3%) in this category. **Conclusion:** The majority of students who skip breakfast and have poor learning concentration also have poor nutritional status. Therefore, students still need to improve their breakfast habits to enhance learning concentration and maintain an ideal nutritional status.

Keywords: *Breakfast Habits, Study Concentration, Nutritional Status*



Optimization Software:
www.balesio.com

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Umum tentang Sarapan.....	6
2.2 Tinjauan Umum tentang Konsentrasi Belajar.....	9
2.3 Tinjauan Umum tentang Status Gizi.....	11
2.4 Tinjauan Umum tentang Mahasiswa.....	14
2.5 Kerangka Teori.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP	22
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN	26
4.1 Jenis Penelitian.....	26
4.2 Lokasi dan Waktu penelitian.....	26
4.3 Populasi dan Sampel.....	26
4.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
4.5 Instrumen Penelitian.....	32
4.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	32
4.7 Penyajian Data.....	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	34
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	34
5.2 Hasil Penelitian.....	34
5.3 Pembahasan.....	50
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB VI PENUTUP	62
6.1 Kesimpulan.....	62
6.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Nomor urut	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Kemenkes	13
Tabel 2. 2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Kemenkes	16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	23
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Umum Responden Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	35
Tabel 5. 2 Distribusi Gambaran Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	37
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	38
Tabel 5. 4 Distribusi Tempat Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	39
Tabel 5. 5 Distribusi Alasan Tidak Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	40
Tabel 5. 6 Distribusi Faktor Pemilihan Makanan Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	41
Tabel 5. 7 Distribusi Gambaran Jumlah Asupan Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	42
Tabel 5. 8 Distribusi Gambaran Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin ..	43
Tabel 5. 9 Distribusi Gambaran Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	43
Tabel 5. 10 Distribusi Gambaran Karakteristik Responden dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	44
Tabel 5. 11 Distribusi Gambaran Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	46
Tabel 5. 12 Distribusi Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	47
Tabel 5. 13 Distribusi Frekuensi Sarapan dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	48
Tabel 5. 14 Distribusi Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	48
Tabel 5. 15 Distribusi Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	49
si Gambaran Konsentrasi Belajar dengan Status Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas kesehatan Masyarakat Hasanuddin.....	49



DAFTAR GAMBAR

Nomor urut	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor urut	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Infortment consent	69
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	70
Lampiran 3 Output Analisis Data	74
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	90



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks. Faktor utama yang mempengaruhi masalah gizi berasal dari asupan makanan. Asupan makanan bertindak menyediakan energi bagi tubuh, memperbaiki jaringan tubuh, mengatur proses metabolisme, serta pertumbuhan. Jika tubuh kekurangan zat gizi, khususnya kebutuhan energi dan protein, pada awalnya akan menimbulkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu hal ini dapat berpengaruh pada penurunan berat badan yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja (Eluis et al., 2021).

Food and Agriculture Organization (FAO) menyatakan kurang gizi adalah kondisi dimana konsumsi makanan harian seseorang tidak mencukupi standar kebutuhan energi untuk hidup sehat. FAO mencatat pada tahun 2021 penderita kurang gizi untuk seluruh kelompok umur di seluruh dunia mencapai sekitar 767 juta orang. Dari jumlah tersebut, 425 juta orang diantaranya berada di Asia. Indonesia sendiri tercatat sebagai negara dengan jumlah penduduk kurang gizi tertinggi di kawasan Asia Tenggara dengan jumlah 17,7 juta orang (FAO, 2021).

Kekurangan zat gizi yang berlanjut dapat menyebabkan status gizi buruk seperti kekurangan berat badan (*Underweight*). Berdasarkan data *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 1,6% pada kelompok umur dewasa awal di Amerika Serikat berdasarkan IMT-nya mengalami *underweight*. Adapun data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Prevalensi penduduk usia dewasa berusia lebih dari 18 tahun di Indonesia dengan status gizi *underweight* sebesar 9,3%. Selain itu, hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 mencatat prevalensi *underweight* di Provinsi Sulawesi Selatan sebesar 21,7%.

Peningkatan derajat kesehatan gizi masyarakat tentu perlu diperhatikan untuk mencapai tujuan pembangunan bangsa. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut dapat melalui perbaikan gizi salah satunya yakni kegiatan makan pagi atau sarapan. Sarapan berperan penting bagi setiap orang untuk pemenuhan gizi di pagi hari, tak terkecuali peserta didik yang mempunyai aktivitas sangat padat secara akademis maupun non akademis (Astriani et al., 2022).

Mahasiswa adalah istilah untuk menyebut peserta didik yang sedang berada di jenjang pendidikan perguruan tinggi atau sekolah tinggi swasta maupun negeri. Dalam tahap perkembangan mahasiswa digolongkan sebagai dewasa awal (Kusumawardhani, 2020). Masa dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018).

Peserta didik yang telah memasuki masa dewasa awal ini artinya berada dalam rentang kerentanan gizi yang besar sehingga sangat penting untuk memperhatikan perkembangan dari kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang tidak baik dianggap sebagai faktor utama timbulnya berbagai penyakit kronis seperti kekurangan gizi, obesitas, dan lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan di kemudian hari (Hirda, 2023).



Sarapan didefinisikan sebagai makan pertama yang masuk ke dalam tubuh sebelum atau pada awal aktivitas sehari-hari, dalam kurun waktu pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi hari. Sarapan sebagai sumber pertama bagi otak sebelum memulai aktivitas untuk membantu ketahanan fisik serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Pagi hari otak sangat memerlukan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Energi yang digunakan pada waktu tidur berasal dari cadangan kalori yang tersimpan dalam tubuh, apabila cadangan energi di dalam tubuh habis, maka suplai ke otak akan berkurang, sehingga ini akan membuat tubuh menjadi lemas, keringat dingin, hilang kesadaran, pingsan (Monepa et al., 2022).

Melewatkan sarapan juga berpengaruh pada daya ingat dan berpikir akan berkurang, sehingga dapat menyebabkan kemampuan bekerja otak semakin lemah dalam aktivitas setiap hari. Oleh karena itu, diperlukan energi yang cukup sebagai bahan bakar bagi otak untuk bekerja. Unsur zat gizi yang terkandung dalam makanan saat sarapan pagi sangat bermanfaat dalam memenuhi kecukupan gizi dibanding makanan jajanan (Faizah, 2014 dalam Purnawinadi & Lotulung, 2020). Seseorang yang sering melewatkan sarapan mempunyai kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk ngemil daripada seseorang yang sarapan secara teratur (Lestari et al., 2023).

Studi yang dilakukan oleh (Gibney et al., 2018), di beberapa negara seperti Amerika Serikat, Inggris, dan Kanada, menunjukkan bahwa 74% orang yang melewatkan sarapan tidak memenuhi dua pertiga dari *Recommended Dietary Allowance* untuk vitamin dan mineral dibandingkan dengan 41% dari mereka yang mengonsumsi sarapan. Selain itu, terdapat data yang menunjukkan bahwa orang dewasa awal yang melewatkan sarapan memiliki pola makan harian keseluruhan yang kurang optimal dalam hal asupan gizi. Sementara itu, pada individu yang mengonsumsi sarapan pagi, akan terpenuhi sekitar 15-30% kebutuhan total gizi harian (Gibney et al., 2018).

Oleh karena itu, sarapan sangat penting untuk pemenuhan gizi di pagi hari. Namun realitanya sebagian besar mahasiswa masih banyak yang melewatkan sarapan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al., (2018) sebanyak 56% mahasiswa jarang sarapan, adapun alasannya seperti terlambat bangun, merasa tidak lapar, tidak tersedianya sarapan, serta kurangnya waktu untuk sarapan menyebabkan mahasiswa sering tidak sarapan dengan teratur bahkan sering mengabaikan sarapan.

Kebiasaan sarapan memang sering diabaikan oleh setiap orang, padahal sarapan sangat penting untuk memenuhi asupan gizi harian yang berguna untuk aktivitas fisik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Diaz-Torrente & Belli (2020) di Universitas Chili negara Santiago, didapatkan mahasiswa chili yang tidak sarapan setiap hari. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang tidak sarapan setiap hari memiliki aktivitas fisik yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang sarapan.



Sarapan juga berpengaruh pada konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung mahasiswa dalam meningkatkan pencapaian prestasi yang lebih baik, apabila kemampuan konsentrasi berkurang maka kemampuan dalam mengikuti proses pembelajaran dalam perkuliahan akan terganggu. Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama dalam melakukan aktivitas setiap hari. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Risda, H. M. (2019), di Universitas Andalas Padang, menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang kurang, lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang tidak sarapan dengan persentase sebesar 85,2% dibandingkan dengan yang sarapan.

Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan belajar seseorang. Mengikuti proses pembelajaran dengan konsentrasi yang baik akan membuat seseorang lebih mudah memahami dan menyimpan informasi yang didapatkan ke dalam memori jangka panjang. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, faktor sosial, faktor psikologis. Dalam penelitian Putra et al., (2018), salah satu faktor yang terbukti mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor fisik, kondisi fisik ini berhubungan dengan sarapan. Seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapan di bawah 15% AKE berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya terganggu. Zat gizi yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi dalam memproses informasi baik dari saraf sensoris menuju pusat saraf sebaliknya jika zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menjadi penghambat dalam proses tersebut.

Asupan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Sarapan adalah salah satu asupan karena pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan untuk tubuh. Status gizi menjadi perhatian yang sangat penting, karena kekurangan maupun kelebihan berat badan dapat mempengaruhi produktivitas dan dapat menimbulkan risiko-risiko terjadinya penyakit (Djamaluddin et al., 2022).

Klasifikasi status gizi menurut *World Health Organization* (WHO), yaitu *underweight* (IMT <18,5), berat badan normal (IMT 18,5-22,9) *overweight* (IMT 23-24,9), obesitas tingkat I (IMT 25-29,9), obesitas tingkat II (IMT >30). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya adalah faktor internal meliputi Asupan makanan, usia, jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, dan pengetahuan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh, pekerjaan orang tua, dan pengaruh teman sebaya (Bolang dkk., 2021).

penelitian yang dilakukan oleh Barkey dikatakan bahwa asupan sarapan seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Seseorang dengan status gizi normal yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan akan mengalami peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena sarapan yang melewatkan sarapan akan cenderung memiliki asupan energi yang lebih sedikit sedangkan asupan protein, energi, mineral, dan vitamin



yang rendah. Sarapan dapat mempengaruhi status gizi melalui beberapa mekanisme. Kebiasaan sarapan adalah bagian dari pola makan yang seimbang, sarapan mampu meningkatkan komposisi diet sehari-hari, mempengaruhi jalur metabolisme serta dapat memberikan efek pada pengaturan nafsu makan (Surakarta, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Matsumura et al., (2022) di Jepang menunjukkan sebanyak 91,3% mahasiswa yang sering melewatkan sarapan. Selain itu, didapatkan hasil mereka yang sering melewatkan sarapan rata-rata menunjukkan berat badan kurang berdasarkan IMT-nya, Hal ini berhubungan dengan asupan yang dikonsumsi mahasiswa tersebut kurang dari kebutuhannya yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan. Berdasarkan skrining awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 40 responden melalui kuesioner menggunakan media *Google form* yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa yang melewatkan sarapan pagi, 60% mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, 76% mahasiswa yang mengalami masalah gizi berdasarkan IMT-nya, dengan rincian 48% mengalami gizi kurang, 20% mengalami *underweight*, dan 8% mengalami *overweight*.

Tingginya jumlah mahasiswa S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang mengalami masalah gizi, sering melewatkan sarapan, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar pada skrining awal yang telah dilakukan. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana gambaran kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, dan status gizi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, dan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, Konsentrasi belajar dan Status gizi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Untuk mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.



- c. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, dan status gizi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin sehingga dapat memberikan informasi terbaru serta diharapkan dapat menjadi salah satu sarana pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan terkait gambaran kebiasaan sarapan, konsentrasi belajar, dan status gizi.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan mahasiswanya salah satunya dengan menjaga pola makan seperti menanamkan kebiasaan sarapan dan sebagai pertimbangan perencanaan upaya pencegahan terhadap munculnya masalah kesehatan terkait status gizi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang hubungan gambaran kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar dan status gizi mahasiswa. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar dan status gizi mahasiswa kepada peneliti selanjutnya.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum tentang Sarapan

2.1.1 Definisi Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi hingga pukul 9 yang bertujuan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30%) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Permenkes, 2014). Definisi sarapan menurut Depkes (2005) merupakan makanan yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum beraktivitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, serta sumber zat pengatur (Radono & Akbar 2022). Prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan pada saat selesai makan malam dalam waktu tidur (Afritayeni dkk., 2019).

Waktu yang optimal untuk sarapan adalah pada pagi hari, tidak tergantung pada apakah itu sebelum makan siang, sebelum melakukan aktivitas seperti bekerja atau bersekolah, atau pada hari libur. Oleh karena itu, disarankan agar setiap individu melibatkan diri dalam kegiatan sarapan setiap harinya. Sarapan dilakukan antara pukul 05.00 dan 08.59 pagi (Alexy et al., 2010). Makanan yang masuk saat sarapan adalah pangan pertama yang masuk ke dalam perut, yang akan menjadi dasar keseimbangan dalam sehari-hari. Selain itu, sarapan juga akan membatasi perut kosong selama 11 jam, yaitu saat makan malam hingga pagi hari (Tilong, A. D., 2014).

Zat gizi yang dikonsumsi pada saat sarapan berpengaruh terhadap kegiatan yang berlanjut hingga siang bahkan malam hari (Putra et al., 2018). Sarapan bertujuan untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan berfungsi pada proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Sarapan juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres, memperbaiki *mood*, meningkatkan memori jangka pendek, dan membantu memecahkan masalah (Mawarni, 2018).

2.1.2 Manfaat Sarapan

Sarapan dibutuhkan oleh tubuh agar dapat memproduksi energi yang digunakan untuk beraktivitas sehari-hari. Sarapan penting untuk memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan pola makan yang sehat dengan pemilihan yang lebih sehat. Asupan saat sarapan umumnya tidak porsinya saat makan siang, dengan catatan makanan yang dikonsumsi harus tetap bergizi dan seimbang. Mengonsumsi sarapan dapat menyeimbangkan kebutuhan gizi, hal ini juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Hananiya et al., 2021).

Zat gizi yang dikonsumsi saat sarapan sebaiknya yang banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan



mikronutrien dalam otak yang berfungsi untuk menghasilkan energi dan dapat memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Dou, 2020). Selain itu, sarapan juga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang kadar seratnya tinggi dengan protein yang cukup namun kadar lemaknya rendah. Mengkonsumsi makanan dengan protein dan kadar serat yang tinggi dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Khomsan, 2003). Berikut merupakan manfaat dari sarapan pagi:

a. Membantu pemenuhan kebutuhan energy

Pada pagi hari, lambung sudah dalam kondisi kosong karena selama malam, proses pencernaan telah selesai dan makanan telah meninggalkan lambung. Hal ini terjadi karena tubuh tetap mengalami proses oksidasi selama tidur untuk menghasilkan energi yang diperlukan untuk menjaga fungsi jantung, paru-paru, dan organ tubuh. Proses oksidasi dapat mempengaruhi tingkat glukosa dalam darah, sehingga tubuh akan mengambil cadangan lemak. Dalam kondisi tersebut, tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik, oleh karena itu sangat penting untuk rutin sarapan pagi, karena hal ini dapat membantu memberikan energi untuk memperpanjang masa kerja (Anggoro dkk., 2021).

Sarapan pagi memiliki manfaat dalam menyediakan energi. Ketika seseorang tidak sarapan pagi, dapat terjadi penurunan kadar gula darah yang mengakibatkan kekurangan energi untuk otak. Akibatnya, tubuh akan menggunakan simpanan glikogen habis, tubuh akan mengalami kesulitan dalam menyediakan energi untuk otak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gejala seperti gemetar, kelelahan, dan penurunan semangat belajar (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017).

b. Meningkatkan konsentrasi belajar

Menurut Thursan Hakim (2010), Faktor yang bisa mempengaruhi konsentrasi belajar adalah aspek kecukupan gizi dan nutrisi. Teori ini mengemukakan bahwa kemampuan untuk berkonsentrasi pada dasarnya bergantung pada kemampuan berpikir. Kecukupan gizi dan nutrisi juga dapat menjadi masalah yang berpotensi mengganggu konsentrasi, karena nutrisi yang mencukupi merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas, termasuk dalam upaya memusatkan perhatian guna mencapai konsentrasi yang optimal (Gede et al.,

sarapan pagi dapat memberikan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan tingkat gula darah. Dengan menjaga kadar gula darah dalam kisaran normal, hal ini dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar yang mempunyai dampak positif pada peningkatan produktivitas, khususnya dalam hal pencapaian prestasi (Khomsan, 2002 dalam Mattiro, 2019).



c. Memperbaiki memori atau daya ingat

Sarapan mempunyai manfaat untuk memberikan energi bagi otak sehingga lebih mudah meningkatkan memori atau daya ingat, karena pasokan glukosa yang cukup dari sarapan. Menurut penelitian yang dilakukan Yuzan (2008), pada dua kelompok populasi, satu dengan kebiasaan sarapan yang teratur dan kelompok lainnya dengan kebiasaan tidak rutin sarapan. Melalui pengujian daya ingat, hasil menunjukkan bahwa kelompok yang secara rutin sarapan memiliki nilai rata-rata daya ingat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki kebiasaan sarapan secara teratur (Mustikowati et al., 2022).

2.1.3 Kebiasaan Sarapan

Sarapan sehat setiap pagi dapat dilakukan dengan bangun pagi lalu mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktivitas sepanjang hari. Sesuai dengan Permenkes (2014), sarapan yang baik dilakukan sebelum pukul 9 pagi dan memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian yaitu sekitar 15 – 30% dari kebutuhan gizi sehari.

Sarapan memberikan kontribusi gizi yang penting untuk kualitas makanan dan kesehatan secara keseluruhan, namun sarapan lebih sering terlewat daripada makanan lainnya. Menurut Yang (2006), sarapan dikatakan teratur apabila frekuensi sarapan ≥ 4 x seminggu dan dikatakan tidak teratur jika frekuensi sarapan < 4 x seminggu. Kebiasaan sarapan dikategorikan berdasarkan frekuensi sarapan, yaitu jarang (1-3 kali/minggu), kadang-kadang (4-6 kali/minggu), dan selalu (7 kali/minggu) (Sari dkk., 2012).

2.1.4 Dampak tidak Sarapan

Sarapan pagi memiliki manfaat dalam menyediakan energi. Ketika seseorang tidak sarapan pagi, dapat terjadi penurunan kadar gula darah yang mengakibatkan kekurangan energi untuk otak. Akibatnya, tubuh akan menggunakan simpanan glikogen habis, tubuh akan mengalami kesulitan dalam menyediakan energi untuk otak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gejala seperti gemetar, kelelahan, dan penurunan semangat belajar (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017).

Sarapan sering diabaikan oleh beberapa orang yang sibuk, meskipun sebenarnya sangat penting untuk mendukung kegiatan harian individu yang membutuhkan energi. Asupan zat gizi saat sarapan berpengaruh positif terhadap aktivitas sepanjang hari, bahkan hingga banyak orang cenderung melewatkan sarapan, yang dapat menimbulkan kerugian kesehatan tubuh. Ketidakhadiran sarapan dapat menyebabkan kekurangan energi dan kurangnya motivasi untuk beraktivitas. Selain itu, kekurangan gizi dan zat gizi mikro dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan menurunkan fungsi (Prima et al., 2023).



Melewatkan sarapan juga berhubungan dengan kejadian *overweight* dan obesitas. Pada penelitian yang dilakukan Swari et al., (2022) sebanyak 45,2% mahasiswa yang mengalami obesitas tingkat I, 26,2% obesitas tingkat II, dan sebanyak 28,6% yang mengalami *overweight*. Melewatkan sarapan dapat mengganggu ritme sirkadian, pola, dan siklus makan, sehingga menyebabkan peningkatan asupan kalori pada siang dan malam hari. Asupan yang disimpan pada malam hari dapat meningkatkan glukosa darah yang disimpan sebagai glikogen. Akibat aktivitas fisik yang minim di malam hari, glikogen dapat disimpan sebagai lemak, mengakibatkan kondisi gizi berlebih.

Melewatkan sarapan juga dapat mengakibatkan metabolisme tubuh menjadi lambat. Kebanyakan orang yang tidak sarapan, makan siangnya tidak sesuai dengan waktu makan yang ideal. Perubahan waktu makan dapat disebabkan oleh pergeseran jam biologis tubuh akibat tidak sarapan, yang dapat menyebabkan obesitas karena tubuh kesulitan membakar kalori berlebihan saat makan siang (Swari et al., 2022).

2.2 Tinjauan Umum tentang Konsentrasi Belajar

2.2.1 Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut KBBI konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal, sedangkan belajar menurut KBBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Konsentrasi adalah faktor penting yang membantu seseorang mencapai hasil akademis yang memuaskan. Jika tingkat konsentrasi menurun, hal tersebut dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mengikuti pelajaran di kelas atau belajar secara mandiri (Khairinal et al., 2021).

Konsentrasi dalam proses belajar merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan dan memusatkan pikiran serta perhatian pada kegiatan pembelajaran. Fokus ini ditujukan untuk memahami konten dan materi ajar, serta langkah-langkah yang diperlukan untuk memperoleh pemahaman tersebut. Pemusatan perhatian ini bertujuan untuk mendalami isi materi pembelajaran dan memahami proses pembelajaran secara keseluruhan (Sati & Sunarti, 2021).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Berperan dalam Konsentrasi Belajar

Menurut Thursan Hakim (2002), konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua aspek utama, yakni faktor internal dan faktor

yaitu:

Internal

faktor internal berasal dari dalam diri seseorang dan memainkan penting dalam menentukan seberapa efektif seseorang dapat konsentrasi dalam proses belajar. Beberapa aspek yang termasuk faktor internal adalah:



- 1) Faktor Jasmani yaitu:
 - a) Kesehatan fisik secara keseluruhan, mencakup kondisi fisik yang prima, kebebasan dari kuman dan penyakit.
 - b) Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup.
 - c) Konsumsi makanan dengan standar gizi seimbang.
 - d) Fungsi panca Indra, otak, dan syaraf yang baik.
- 2) Faktor Rohani yaitu:
 - a) Kondisi kehidupan sehari-hari yang cukup tenang.
 - b) Sikap sabar dan konsisten.
 - c) Ketaatan dalam beribadah sebagai pendukung ketenangan.
 - d) Minimnya masalah berat.
 - e) Memiliki semangat serta ketekunan yang tinggi.
- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang dan juga memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar. Beberapa elemen yang termasuk dalam faktor eksternal meliputi:

 - 1) Lingkungan sekitar, perlu adanya keadaan lingkungan yang cukup tenang.
 - 2) Kualitas udara, udara yang nyaman dan bebas dari polusi atau bau-bauan yang mengganggu kenyamanan.
 - 3) Penerangan, pentingnya pencahayaan yang memadai.
 - 4) Suhu lingkungan, kondisi suhu yang mendukung kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi.
 - 5) Dukungan sosial, mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar, baik dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya.

2.2.3 Karakteristik Konsentrasi Belajar

Menurut Engkoswara (2015), ciri-ciri/karakteristik anak (mahasiswa) yang mampu berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dapat diklasifikasikan melalui perilaku belajar yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Klasifikasi perilaku belajar ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik mahasiswa yang berkonsentrasi dalam belajar sebagai berikut:

- a. Perilaku kognitif, mencakup aktivitas terkait dengan pengetahuan, informasi, dan pemecahan masalah intelektual. Mahasiswa yang mampu berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali dengan: (1) memiliki pengetahuan yang siap digunakan saat dibutuhkan; (2) kemampuan komprehensif dalam menafsirkan informasi; (3) kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki; dan kemampuan untuk menganalisis dan mensintesis informasi.
- b. Perilaku afektif, melibatkan sikap dan persepsi. Anak yang mampu berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali dengan: (1) tingkat perhatian yang tinggi; (2) keinginan untuk merespons materi yang diajarkan; dan (3) kemampuan untuk mengemukakan pandangan



atau keputusan yang merupakan integrasi dari keyakinan, ide, dan sikap seseorang.

- c. Perilaku psikomotor, melibatkan gerakan fisik dan komunikasi non-verbal. Anak yang mampu berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali dengan: (1) melakukan gerakan fisik yang sesuai dengan instruksi pendidik; dan (2) menggunakan komunikasi non-verbal seperti ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang bermakna.

2.2.4 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Meningkatkan konsentrasi belajar dapat melibatkan berbagai strategi dan praktik yang membantu seseorang tetap fokus dan terlibat dalam proses pembelajaran. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar menurut Isnawati (2020):

- a) Kesiapan belajar

Sebelum melakukan kegiatan belajar, penting bagi seseorang untuk berada dalam keadaan yang segar. Persiapan ini melibatkan dua aspek utama, yakni kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik harus terhindar dari masalah kesehatan, kekurangan gizi, dan rasa lapar. Sementara itu, kondisi psikis harus bebas dari masalah mental dan ketegangan emosional.

- b) Lingkungan yang kondusif

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, diperlukan lingkungan belajar yang mendukung. Tempat belajar sebaiknya disusun agar nyaman, teratur, dan bersih. Lingkungan tersebut juga perlu menciptakan suasana yang menyenangkan untuk belajar, dan harus bebas dari gangguan suara bising yang dapat mengganggu konsentrasi dalam proses belajar.

- c) Membangkitkan minat belajar

Membangkitkan minat dan motivasi belajar dapat dicapai dengan menggali imajinasi berpikir. Untuk mencapai hal ini, penting untuk memahami beberapa aspek, seperti apa yang dipelajari, tujuan dari mempelajari materi tersebut, hubungan materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari, dan metode pembelajarannya. Dengan memahami keempat aspek ini, seseorang dapat belajar dengan lebih terarah dan lebih fokus pada materi pelajaran.

2.3 Tinjauan Umum tentang Status Gizi

2.3.1 Definisi Status Gizi

Menurut Almatsier (2004) dalam bukunya yang berjudul *Gizi*, menjelaskan bahwa status gizi dinyatakan sebagai keadaan yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan keadaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat dirasakan (Andya et al., 2022). Jika tubuh mendapatkan asupan gizi yang cukup dan digunakan dengan efisien, maka akan tercapai status gizi



optimal. Hal ini mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum (Susanti et al., 2012).

2.3.2 Penilaian Status Gizi

Menurut Gibson (2005) dalam Haryana (2022) penilaian status gizi terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Penilaian status gizi secara langsung

1) Antropometri

Antropometri berasal dari kata *Anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Parameter yang digunakan dalam melakukan pengukuran antropometri yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), lingkar kepala, lingkar dada, lingkar lengan atas (LILA), rasio lingkar pinggang pinggul (RLPP), indeks massa tubuh (IMT). Hasil ukuran antropometri kemudian dirujuk sesuai umur dan jenis kelamin.

2) Klinis

Pemeriksaan fisik dan riwayat medis merupakan metode klinis yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan pada perubahan-perubahan yang terkait dengan kekurangan zat gizi. Pemeriksaan klinis biasanya dilakukan dengan bantuan perabaan, pendengaran, pengetokan, penglihatan, dan lainnya.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan menggunakan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji pada laboratorium. Metode biokimia mengukur zat gizi dapat dilakukan dalam jaringan tubuh, cairan tubuh, atau ekskresi urine.

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi perubahan struktur dari jaringan.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1) Survei konsumsi makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan melalui survei konsumsi makanan, yang melibatkan pengamatan terhadap jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran mengenai pola konsumsi berbagai zat gizi dalam masyarakat.

statistik vital

Pengukuran status gizi menggunakan statistik vital melibatkan analisis data beberapa indikator kesehatan, seperti angka kematian berdasarkan kelompok umur, angka kesakitan, dan



kematian yang disebabkan oleh penyebab tertentu, serta data terkait gizi lainnya.

3) Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi akibat interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian status gizi berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi seperti *malnutrition* dalam suatu kelompok masyarakat yang nantinya akan sangat berguna ketika ingin melakukan intervensi gizi.

2.3.3 Pengukuran Status Gizi

a. Definisi IMT

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) adalah alat yang digunakan untuk mengukur dengan membandingkan tinggi dan berat badan individu. IMT merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Oktorika, 2020). Adapun rumus metrik untuk mengetahui nilai IMT yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

b. Klasifikasi dan Pengukuran IMT

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Kementerian Kesehatan

Kategori	IMT
Berat badan kurang (<i>Underweight</i>)	<17,0
Kurus	<17,0-18,4
Berat badan normal	18,5-25,0
Berat badan berlebih (<i>Overweight</i>) dengan risiko	25,1-27,0
Obesitas	>27,0

Sumber: Kemenkes RI (2019)

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa

Status gizi orang dewasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dipengaruhi oleh daya beli bahan pangan dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, kebiasaan makan, pelayanan kesehatan dasar, sanitasi serta faktor lingkungan dan sosial lainnya. Menurut UNICEF (1998) status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung, yaitu:

1. Faktor langsung

Penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi. Kekurangan asupan gizi dapat disebabkan oleh kurangnya jumlah makanan yang



dikonsumsi atau ketersediaan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan penyakit infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ, sehingga tubuh tidak dapat menyerap zat-zat makanan secara baik (Charina et al., 2022).

b. Penyebab tidak langsung

Penyebab tidak langsung yaitu kurangnya ketersediaan pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi atau pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Kekurangan asupan makanan dapat timbul akibat ketidaktersediaan makanan, yang berarti tidak ada makanan yang masuk ke dalam tubuh. Faktor ini juga dapat disebabkan oleh pola asuh yang tidak memadai, dimana pola asuh terkait dengan tingkat pengetahuan seseorang. Pemahaman seseorang tentang makanan bergizi akan memengaruhi pilihan jenis makanan sehari-hari, sehingga dapat mencegah masalah gizi (Septikasari, 2018).

Faktor sanitasi lingkungan juga turut memengaruhi status gizi. Keberadaan fasilitas sanitasi dan akses terhadap air bersih yang memadai dapat melindungi dari risiko penyakit infeksi. Selain itu, kualitas dan aksesibilitas pelayanan kesehatan juga memiliki peran penting dalam status gizi. Akses terhadap imunisasi, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan yang baik dapat mengurangi dampak langsung yang mempengaruhi status gizi (Pradana, 2019).

2.4 Tinjauan Umum tentang Mahasiswa

2.4.1. Definisi Mahasiswa

Masa transisi dari remaja ke dewasa seringkali melibatkan pertumbuhan yang berkelanjutan. Mahasiswa merupakan peralihan awal dalam dewasa awal (Andoni & Kusuma, 2016). Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Putri, 2019). Menurut Santrock (2011), bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk proses menuju kedewasaan mencakup rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, yang ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi.

2.4.2 Karakteristik Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

Karakteristik sarapan pada mahasiswa dapat bervariasi, tetapi beberapa ciri umumnya mencakup pola makan yang cepat, ringan, dan seringkali praktis. Mahasiswa seringkali memiliki jadwal yang padat dan waktu, sehingga sarapan mereka mungkin lebih fokus pada efisiensi dan kemudahan persiapan. Adapun karakteristik sarapan mahasiswa umumnya mencakup: Keterbatasan waktu, Sarapan sosial mahasiswa memiliki dampak signifikan pada kehidupan sehat mereka, terutama dalam konteks kebiasaan sarapan setiap hari. Meskipun demikian, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan sarapan. Tantangan utama bagi



mahasiswa yang tidak rutin sarapan adalah tinggal di luar kota dan mengontrak tempat tinggal di sekitar kampus. Hal ini membuat mereka harus menyediakan sendiri makanan sarapan atau mencari warung makan, terutama karena jadwal kuliah pagi membuat mereka terburu-buru, karena keterbatasan waktu tersebut sehingga akhirnya mereka sering menunda sarapan (Putra et al., 2018).

a. Makanan cepat saji

Mahasiswa adalah kelompok yang sering konsumsi makan yang tidak sehat. Menurut Kamso (2000), seseorang yang sibuk oleh berbagai aktivitas cenderung akan memilih jenis makanan yang praktis dan mudah diperoleh atau yang biasa disebut makanan cepat saji. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resky dkk, (2019), yang menunjukkan sebanyak 75,8% mahasiswa yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji ini disebabkan mahasiswa yang tidak sarapan pada pagi hari. Mereka cenderung untuk mengkonsumsi makanan cepat saji menjelang siang, seperti bakso, mie instan, dan gorengan. Alasan lainnya termasuk jadwal kampus yang padat, keengganan untuk memasak, dan keinginan untuk berkumpul dengan teman, yang semuanya menyebabkan mereka lebih memilih makanan cepat saji (Laksono et al., 2022).

b. Kurangnya varietas gizi

Terkadang sarapan mahasiswa dapat cenderung kurang variasi dalam kandungan gizi, terutama jika pilihan makanan terlalu fokus pada jenis makanan tertentu. Salah satu kebiasaan makan mahasiswa adalah makan dengan frekuensi sekali atau dua kali makan dan porsi seadanya dengan menu yang tidak bervariasi. Faktor ekonomi menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam memenuhi kebutuhan makan. Mahasiswa cenderung berusaha berhemat karena keterbatasan sumber daya finansial, sementara mereka dihadapkan pada sejumlah kebutuhan yang memerlukan pengeluaran, seperti biaya cetak tugas, pembayaran kos, biaya UKT, dan lain-lain. Oleh karena itu, dalam hal konsumsi makanan, mereka terkadang terbatas pada pilihan yang lebih sederhana, seperti makan nasi dengan tahu, telur, dan mie instan setiap hari, sehingga kebutuhan gizi yang lebih kompleks sering kali terabaikan. (Blongkod & Arpin, 2022).



Tabel 2. 2 Tabel Sintesa Penelitian Terkait

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1	Al-Faida, (2021). https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/22397/10279	Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. <i>Journal of Ilmu Kesehatan Masyarakat</i>	<i>Cross-sectional</i>	36 mahasiswa	Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan (55,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar (p-value < 0,02).
2	Purnawinadi & Lotulung, (2020). https://www.researchgate.net/publication/341024337_Kebiasaan_Sarapan_Dan_Konsentrasi_Belajar_Mahasiswa	Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. <i>Journal of Nutrix</i>	<i>Cross-sectional</i>	177 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dominan mahasiswa jarang sarapan (39%) dan konsentrasi belajar tinggi (56,5%). Terdapat hubungan yang sangat lemah namun bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa ($r = 0,162$ dan $p = 0,031$).



3	Permana et al.,(2020).	Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kesehatan dengan Pendekatan <i>Mix-Method</i> . <i>Journal of Kesehatan Husada Mahakam</i>	<i>Sequential explanatory of mixed method</i>	116 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 50,9% mengalami masalah gizi kurang dan gizi lebih, sebanyak 30,2% responden dengan gizi lebih memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkalori tinggi, 34,7% responden dengan gizi lebih memiliki aktivitas fisik rendah dan sering meninggalkan sarapan.
4	Multazami, (2022). https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/article/download/52293/21737	Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. <i>Journal of Nutrition Research and Development</i>	<i>Cross-sectional</i>	57 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa responden dengan status gizi normal cenderung mengalami stres (57,9%), memiliki pola makan seimbang (45,6%), dan aktif melakukan aktivitas fisik (52,6%). Sedangkan responden dengan status gizi tidak normal 24,6%, 19,3% pola makannya tidak seimbang, dan 15,8% tidak aktif melakukan aktivitas fisik. Sehingga kesimpulannya, tidak ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa ($p=0,263$), namun ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa ($p=0,019$, $OR=3,75$; $p=0,030$, $OR=3,06$).
		<i>Relationship Between Breakfast Consumption and Health-related Habits among University Students In Japan.</i> <i>Journal of Majalah Kesehatan Jepang</i>	<i>Cross-sectional</i>	1.755 mahasiswa	Penelitian ini menunjukkan 50% mahasiswa laki-laki dan 30% perempuan yang melewati sarapan, 30% laki-laki dan 50% perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik, 40-50% mahasiswa yang kurang tidur nyenyak, dan 50-60% mahasiswa yang sering begadang. Sehingga didapatkan bahwa ada hubungan antara konsumsi sarapan pagi dengan keseimbangan gizi dan aktivitas sehari-hari.

6	<p>Ningrum et al., (2019). http://52.59.210.70/index.php/KnE-Life/article/view/5342</p>	<p><i>The Relationship among Breakfast Habits, Calorie Intake and Nutritional Status of Sumedang Government's Nursing Academy Students.</i></p> <p><i>Journal of KnE Life Sciences</i></p>	<p><i>Cross sectional</i></p>	<p>83 mahasiswa</p>	<p>Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan asupan kalori dengan status gizi. Sebagian besar responden memiliki asupan kalori yang baik (51 mahasiswa) dan memiliki kebiasaan sarapan yang teratur (45 mahasiswa).</p>
7	<p>Mohammad et al., (2023). 10.5455/rmj20221202084820</p>	<p><i>Assessment of Nutritional Habits among Mosul University Students Regarding Breakfast.</i></p> <p><i>Journal of Rawal Medical</i></p>	<p>Deskriptif</p>	<p>200 mahasiswa Universitas Mosul, Irak</p>	<p>Pada penelitian ini didapatkan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang penting dan menyumbang 55% energi dengan manfaat sebesar 90% yang mendukung dalam proses perkuliahan. 68% mahasiswa merasa aktif, berenergi, dan fokus saat sarapan, 59% mengetahui kerugian jika tidak sarapan dan 57,5% merasa lapar selama jam kerja karena tidak sarapan.</p>
8	<p>Sholihah et al., (2019). https://www.ijcc.net/images/vol7iss1</p>	<p><i>Analysis of the Effect of Breakfast on Concentration Levels and Student Achievement.</i></p> <p><i>International Journal of Innovation, Creativity and Change</i></p>	<p>Penelitian ini bersifat non eksperimenta l dengan pendekatan kuantitatif</p>	<p>59 Mahasiswa Jurusan Teknik Industri</p>	<p>Pada penelitian ini didapatkan bahwa sarapan pagi mempunyai pengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa (IPK) dengan ($P=0,725$). Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat konsentrasi siswa mempunyai pengaruh terhadap indeks prestasi siswa (IPK) dengan ($P=0,650$).</p>



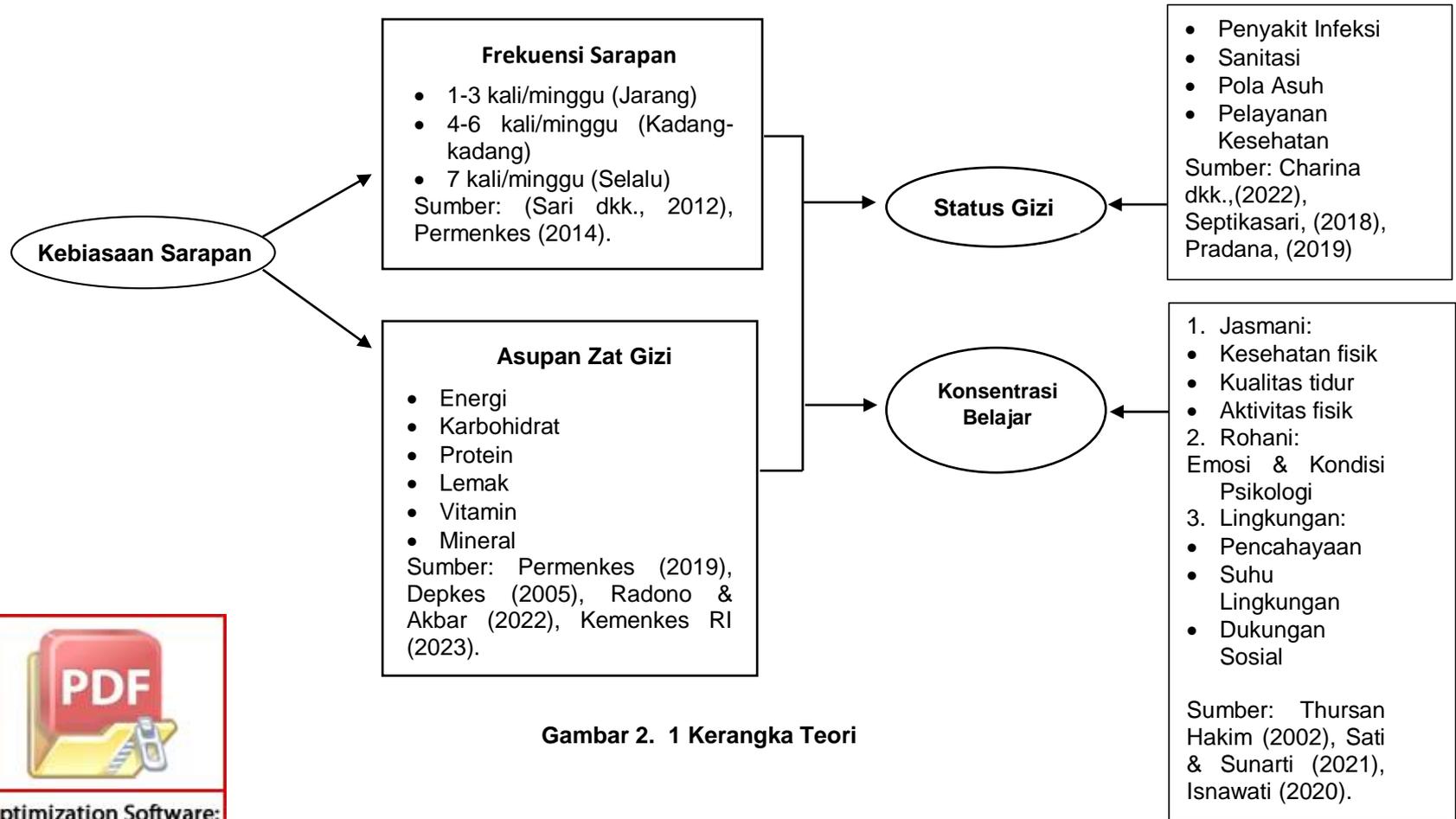
9	Matsumura et al., (2022). https://doi.org/10.3390/nu14132657	<i>Skipping Breakfast and Incidence of Frequent Alcohol Drinking in University Students in Japan: A Retrospective Cohort Study.</i> <i>Journal of Nutrients</i>	Kohort retrospektif.	4.305 mahasiswa berusia 18-22 tahun di universitas Osaka	Dari 26.179 mahasiswa yang diteliti terdapat 4.305 yang sering melewatkan sarapan pagi. Responden yang sering melewatkan sarapan memiliki tingkat BMI lebih rendah, memiliki prevalensi merokok dan peminum lebih tinggi, tidur lebih lama pada hari kerja dan lebih sering merasa stres ($P < 0,05$).
10	Feye et al., (2023). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37568241/	<i>Adolescent Breakfast Skipping is Associated with Poorer Academic Performance: A School-based Study From Hidhabu Abote District, Ethiopia.</i> <i>Journal of Health, Population and Nutrition</i>	Cross-sectional	170 peserta didik di Universitas Hidhabu, Central Ethiopia	Dari 422 responden yang diteliti terdapat 170 (41,3%) responden yang melewatkan sarapan pagi. Dari mereka yang menyatakan sering melewatkan sarapan, sebesar (38,5%) alasan utamanya adalah karena tidak punya cukup waktu. Selain itu, terbukti ada hubungan yang signifikan secara statistik antara nilai siswa dan melewatkan sarapan. Mayoritas siswa yang melewatkan sarapan pagi memiliki nilai "C" (kinerja rendah) ($P = 0,008$), sedangkan (87,5%) siswa yang tidak melewatkan sarapan pagi mempunyai nilai "A" (berprestasi tinggi).



Berdasarkan sejumlah sumber penelitian yang terdapat dalam tabel sintesa di atas, dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa di negara-negara luar yang melewati sarapan pagi tak terkecuali di Indonesia. Mahasiswa yang melewati sarapan pagi cenderung sulit untuk berkonsentrasi saat belajar. Asupan makanan yang seimbang dapat meningkatkan status gizi. Pola makan (termasuk sarapan) dapat mendukung kecukupan energi harian seseorang yang mendukung konsentrasi belajar dan meningkatkan status gizi.



2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

