

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Nutrisi yang baik meningkatkan kualitas hidup manusia, dan kualitas hidup yang tinggi berkontribusi pada hasil kerja yang efektif dan optimal. Sedangkan nutrisi yang buruk dapat menurunkan imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit dan rendahnya produktivitas tenaga kerja. Kondisi gizi buruk seperti defisiensi mikronutrien tetap menjadi masalah di negara berkembang (Banowati dan Adiyaksa, 2017).

Defisiensi zat besi merupakan zat gizi mikro yang menjadi masalah utama gizi kurang pada remaja. Proses kekurangan zat besi dapat menyebabkan keseimbangan zat besi negatif dalam jangka panjang dan dapat menjadi anemia. Pada remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar terkena anemia, hal ini mudah dipahami karena pada remaja putri akan mengalami proses menstruasi tiap bulannya. Asupan zat gizi yang tidak seimbang juga menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja. Bila asupan zat gizi dalam makanan tidak tercukupi, maka cadangan besi dalam tubuh akan dilepaskan. Hal ini akan mempercepat proses terjadinya anemia (Banowati dan Adiyaksa, 2017; Yosephin, 2018).

Mahasiswa adalah mereka yang belajar di universitas. Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia antara 18 dan 25 tahun. Mahasiswa kemudian mengalami tahap-tahap perkembangan dan setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan sehingga mereka akan memiliki aktivitas yang sangat padat (Hulukati dan Djibran, 2018).

Kehidupan sosial mahasiswa sangat mempengaruhi pola hidup sehat terutama kebiasaan sarapan pagi setiap hari, namun masih ada mahasiswa yang tidak rutin sarapan. Permasalahan bagi mahasiswa yang tidak rutin sarapan pagi adalah mereka tinggal di luar kota dan kos-kosan di sekitar kampus, sehingga harus memasak makanan sendiri atau mencari warung makan untuk sarapan ketika jadwal kuliah pagi memaksa mereka terburu-buru dan akhirnya harus menunda sarapan. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, kebanyakan dari mereka makan pagi karena keluarga yang menyediakan makanan untuk sarapan (Putra dkk., 2018).

Pada sebagian mahasiswa yang tidak rutin dalam sarapan dikarenakan tidak lapar, tidak sempat sarapan, tidak tersedia sarapan. Hal ini yang menjadikan mahasiswa memilih untuk membeli jajanan di kantin tanpa memperhatikan kandungan zat gizi yang dikonsumsi, sehingga kebanyakan pilihan zat gizi mereka adalah karbohidrat, terlepas dari kalori yang mereka dapatkan (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Sarapan berarti bangun di pagi hari dan menikmati makanan pokok dan lauk hingga pukul 10.00 sebelum melakukan aktivitas dan memberi asupan energi yang cukup untuk aktivitas harian. Sarapan yang baik dinilai dari beberapa faktor, seperti kontribusi total energi sarapan. Terdapat 2 kategori kelompok sarapan, yaitu sarapan jenis meal dan sarapan jenis snack. Sarapan dianggap sebagai makanan ringan jika energi yang disumbangkan oleh sarapan pagi kurang dari 15-30% dari total energi sehari dan sarapan dianggap sebagai makanan utama jika menyediakan 15-30% dari total energi sehari (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Jenis nutrisi dalam sarapan akan mempengaruhi kinerja seseorang. Mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dan rendah lemak lebih efektif mengurangi rasa lelah dibandingkan dengan sarapan karbohidrat sedang. Menurut beberapa penelitian, sarapan yang kaya energi akan membantu mahasiswa meningkatkan kreativitas, meningkatkan daya tahan fisik, dan memberikan efek positif pada memori jangka pendek. Namun demikian, jumlah asupan energi dari sarapan pagi masih tergolong rendah oleh sebagian besar responden, yang juga mempengaruhi produktivitas kerja. Makan pagi yang baik harus terdapat kombinasi nutrisi dari karbohidrat, protein, dan lemak yang baik (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Kebiasaan sarapan mahasiswa yang tidak teratur akan menimbulkan banyak masalah, antara lain mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah, ingatan jangka pendek dan penalaran, serta mengganggu konsentrasi dan menurunkan produktivitas kerja. Beberapa hal lainnya, berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang tidak biasa sarapan, diketahui bahwa sebagian menunjukkan tanda-tanda lapar, lemas, pusing, dan mengantuk, namun pada sebagian mahasiswa tidak menunjukkan gejala apapun. (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Asupan makanan yang tidak mencukupi menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kadar Hemoglobin (Hb). Kadar Hb yang rendah disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai, yang menyebabkan kurangnya simpanan zat besi dalam tubuh (Banowati dan Adiyaksa, 2017).

Menurut Yosephin (2018) masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa antara usia 12 dan 22 tahun, dimana

terjadi pematangan baik secara fisik maupun psikis. Dalam penelitian ini, rentang usia dari populasi yang diketahui setelah melakukan survei kebiasaan sarapan berada pada rentang usia 19-22 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori usia remaja.

Berdasarkan penelitian Sringrat dkk (2019) yang dilakukan pada remaja putri di Denpasar ditemukan kejadian anemia sebesar 45,9%. Prevalensi anemia relatif lebih tinggi dibandingkan kajian anemia remaja putri di Kabupaten Rembang (2011) sebesar 40,5% dan Abiansemal (2009) yang menunjukkan prevalensi anemia sebesar 34,8%.

Hasil survei kebiasaan sarapan pada 91 mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar yang memiliki kebiasaan sarapan yaitu sebanyak 78 (85,7%) mahasiswa. Dari 78 mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan, sebanyak 21 (26,9%) mahasiswa menyatakan memiliki kebiasaan sarapan 5-7 kali seminggu dan 57 (73%) mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan 1-4 kali seminggu. Menurut Niswah, Damanik dan Ekawidyani (2014) banyaknya kebiasaan sarapan subjek dalam seminggu antara satu sampai tujuh hari.

Pernyataan selanjutnya dari mahasiswa yaitu, jenis zat gizi yang dikonsumsi saat sarapan. Sebanyak 3 (3,3%) mahasiswa saat sarapan hanya mengonsumsi jenis zat gizi protein, sebanyak 27 (29,7%) mahasiswa saat sarapan hanya mengonsumsi jenis zat gizi karbohidrat, dan sebanyak 61 (67%) mahasiswa menyatakan konsumsi jenis zat gizi lengkap, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Pada sebagian mahasiswa yang hanya mengonsumsi makanan dengan kandungan

zat gizi karbohidrat atau protein sebagai sarapan, hal ini tidak memenuhi tiga zat gizi utama.

Pernyataan lainnya, mahasiswa menyatakan alasan mereka saat melewatkan sarapan pagi yaitu, 47 (51,6%) mahasiswa merasa tidak lapar, 27 (29,7%) mahasiswa kurangnya waktu untuk sarapan, dan 12 (13,2%) mahasiswa tidak tersedianya sarapan, serta sebanyak 5 (5,5%) mahasiswa memiliki alasan yang bervariasi, seperti bangun kesiangan, tidak biasa sarapan, dan ada yang selalu sarapan karena riwayat maag dan asam lambung. Adapun keluhan yang pernah dialami mahasiswa saat tidak sarapan yaitu, sebanyak 44 (48,4%) mahasiswa merasa lelah, lemas, lesu, dan kantuk; 18 (19,8%) mahasiswa merasa menurunnya konsentrasi belajar di kelas maupun di luar kelas; 14 (15,4%) mahasiswa merasa pusing; 6 (6,6%) tidak merasakan keluhan apapun; 6 (6,6%) merasa mual; 2 (2,2%) maag; 1 (1,1%) asam lambung.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kadar Hemoglobin Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang ingin diteliti, yaitu “Bagaimana gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Untuk mendapatkan gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar.
- b. Untuk mendapatkan gambaran kadar Hb pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar.
- c. Untuk mendapatkan gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

- a. Mampu memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu kesehatan, yaitu tentang gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan.
- b. Sebagai bahan informasi bagi institusi Politeknik Kesehatan Denpasar khususnya Jurusan Teknologi Laboratorium Medis menyangkut dengan pengembangan penelitian mahasiswa selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

**2. Manfaat praktis**

- a. Sebagai pengalaman berharga dalam memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti dan pembaca dalam bidang kesehatan khususnya mengenai gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar.
- b. Sebagai salah satu informasi yang ditujukan kepada masyarakat tentang kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa atau remaja.