

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik (Adisasmito, 2012). Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat (Cakrawati,dkk, 2012) dalam (Agustini, dkk, 2013).

Status Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Almatsier, 2005).

Kelompok Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "*Body image*" pada remaja putri (Depkes, 2014). Umumnya usia remaja berkisar antara 12-20 tahun (Saraswati, 2006). Dengan demikian Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja akhir, dengan kisaran umur antara 18-20 tahun.

Status gizi mahasiswa dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa itu sendiri. Pada saat mahasiswa melaksanakan kegiatan sehari-hari mereka memerlukan energi yang cukup, dimana energi ini nantinya

digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan (Rismayanthi, 2012).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002).

Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali mahasiswa melakukan gerak memerlukan energi. Energi tersebut didapat dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik (Rismayanthi, 2012).

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan (Bugiarto, 2009).

Pada usia remaja banyak faktor yang memengaruhi prestasi, salah satunya adalah masalah gizi. Upaya memperbaiki masalah gizi pada anak remaja bertujuan agar prestasi belajar tidak terganggu. Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh perubahan fisik, emosi dan psikis. Selain

itu masa remaja merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia sehingga sering disebut masa pubertas. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Rini Subekti, 1998).

Didalam kamus balai pustaka nasional, Prestasi Belajar adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan terhadap mata kuliah yang diberikan melalui hasil tes (Dhona, 2001). Tujuan dilaksanakan evaluasi belajar adalah guna melihat sejauh mana tujuan pendidikan telah dapat dicapai atau dikuasai oleh peserta didik dalam bentuk hasil belajar yang diperlihatkannya setelah mereka menempuh proses pembelajaran (Poltekkes Denpasar, 2017).

Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar tersebut. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis, dimana status gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar (Syah, 2010).

Konsumsi makanan dapat memengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan baik secara kuantitas maupun kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan dalam proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh. Gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bergerak bekerja, dan melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan gangguan dalam hal pertahanan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit (Wardlaw, 2004) dalam (Agnes, 2012).

Menurut penelitian Mahendra (2014) mengenai Pola Konsumsi dengan Kebugaran Fisik Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, masih ada kekurangan maupun kelebihan asupan makanan dari 40 sampel yang diteliti. Untuk konsumsi zat gizi makro diketahui yang memiliki asupan energi defisit 30,5% dan asupan energi di atas kebutuhan 2,5%. Untuk konsumsi protein, yang memiliki asupan defisit tingkat sedang 2,5% dan asupan protein di atas kebutuhan 72,5%. Pada konsumsi lemak dapat dilihat yang memiliki asupan lemak defisit 52,5%, dan asupan lemak di atas kebutuhan 7,5%. Pada asupan karbohidrat, yang memiliki asupan karbohidrat defisit 37,5% dan asupan karbohidrat di atas kebutuhan sebanyak 5%.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa kecenderungan mahasiswa jurusan gizi memiliki pola konsumsi yang kurang sehingga dapat terjadi kekurangan terutama pada Energi, Lemak, Karbohidrat dan kelebihan pada Protein yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan status gizi. Hal ini dapat berdampak pada prestasi belajar dan status gizi remaja dimana remaja dapat mengalami kurang gizi, KEK atau kekurangan energi kronis.

Padatnya jadwal perkuliahan membuat mahasiswa melewatkan waktu sarapan, hingga pola makan yang tidak baik. Hal ini dapat mengakibatkan masalah gizi tersebut sehingga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali mahasiswa melakukan gerak memerlukan energi. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menyebabkan kemampuan fisik yang baik pula. Mahasiswa yang selalu aktif bergerak

kebugaran jasmaninya akan baik, sehingga hasil belajarpun akan lebih baik dari pada mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Mahasiswa Jurusan Gizi seharusnya memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik tentang pola konsumsi, karena pendidikan tentang makanan dan gizi sudah didapatkan di kampus melalui pendidikan yang terdapat pada kurikulum Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, sehingga diharapkan memiliki status gizi yang baik atau optimal. Akan tetapi, masih ada Mahasiswa yang memiliki *body image* kurus dan kegemukan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran status gizi tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah diperolehnya gambaran status gizi tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengukur Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

2. Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.
3. Mencatat Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.
4. Mengaitkan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.
5. Mengaitkan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan agar memberikan manfaat diantaranya :

##### **1. Manfaat Praktis**

Diharapkan dapat memberikan manfaat dengan tambahan informasi mengenai Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

##### **2. Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi bagi perkembangan dan penerapannya khususnya di bidang kesehatan atau tambahan literature sebagai acuan bagi peneliti terkait penelitian ini. Disamping itu memberi manfaat pengalaman peneliti mengenai Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.