BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa yang maju dapat dilihat dari faktor sumber daya yang dimilikinya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan makan makanan bergizi seimbang, salah satunya adalah dengan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan ketika seseorang bangun tidur hingga batas pukul 09.00 pagi. Untuk menjalankan segala aktivitas hariannya setiap orang perlu mengawali kegiatannya dengan sarapan (Kemenkes RI, 2014).

Manfaat sarapan telah banyak diketahui, namun kebiasaan tidak sarapan masih cukup tinggi terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sering mendapatkan jadwal yang padat, tugas yang banyak, dan kebiasaan tidur larut malam, yang menyebabkan kebanyakan dari mereka tidak sarapan pagi dengan alasan tidak sempat, bangun terlambat, ataupun karena kurangnya nafsu makan dipagi hari. Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga gizi dipagi hari dapat terpenuhi. Tanpa sarapan otak akan sulit berkonsentrasi. Akibatnya aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih cepat mudah lelah, lesu, dan letih, juga mengantuk, dan berdampak kepada penurunan daya berfikir (Rima, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan memiliki daya konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020)

menemukan bahwa sekitar 39% mahasiswa jarang sarapan, meskipun sebagian dari mereka memiliki tingkat konsentrasi yang sangat baik. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan memiliki hasil akademik yang lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan.

Mahasiswa prodi D-III Farmasi merupakan kelompok akademik yang memiliki beban studi yang tinggi. Konsentrasi belajar sangat dibutuhkan dalam memahami seluruh materi farmasi yang kompleks, melakukan praktikum dengan ketelitian tinggi, dan menyelesaikan berbagai tugas akademik yang membutuhkan analisa mendalam. Ketidakmampuan akademik bisa terjadi akibat kurangnya energi dan gizi yang cukup dari sarapan, dapat berdampak negatif dalam aktivitas akademik mahasiswa farmasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana kebiasaan sarapan mahasiswa prodi D-III Farmasi di Poltekkes Kemenkes Kupang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana kebiasaan sarapan mahasiswa prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui profil kebiasaan sarapan mahasiswa D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Tujuan khusus

Untuk mendapatkan data kebiasaan sarapan mahasiswa D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang meliputi: Frekuensi sarapan, waktu sarapan, jenis makanan saat sarapan, dan alasan tidak sarapan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pemahaman tentang manfaat kebiasaan sarapan mahasiswa.

2. Bagi institusi

Memberi informasi untuk merancang program yang mendukung kinerja akademik mahasiswa melalui pola makan sehat.

3. Bagi masyarakat

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya sarapan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.