

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang belajar ditingkat perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa umumnya berada pada fase dewasa awal yaitu usia 18 – 25 tahun, pada fase ini seseorang memiliki rasa tanggung jawab terhadap dirinya dan kehidupannya (Yusuf, 2012). Tujuan utama mahasiswa ialah belajar serta mengembangkan pola pikir, dalam prosesnya mahasiswa perlu menjalankan seluruh proses kegiatan pembelajaran untuk mencapai indeks prestasi yang baik (Syahputra, 2017).

Pencapaian indeks prestasi mahasiswa merupakan indikator keberhasilan mahasiswa pada akhir semester secara akademik (Kusuma, 2017). Indeks prestasi adalah target pencapaian dalam mendapatkan hasil akademik yang akan menentukan kepuasan mahasiswa terhadap hal yang telah dikuasai selama perkuliahan dalam hal ini yaitu nilai akademik (Hariyadi, 2018). Indeks Prestasi Semester merupakan hasil dari proses pembelajaran pada tiap semester sedangkan Indeks Prestasi Kumulatif merupakan hasil dari proses pembelajaran pada akhir program studi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020).

Tahun 2020 menjadi tahun yang berbeda untuk kita semua, dikarenakan tahun ini kita dilanda pandemi Covid-19 yang mengakibatkan dalam waktu singkat mengubah tatanan kehidupan masyarakat di segala bidang (Saputra, 2020). Salah satu dampaknya yaitu perubahan kebijakan di dunia pendidikan Tanah Air (Adlim, 2020). Sesuai surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengenai pelaksanaan pembelajaran pada kondisi pandemi *Covid-19*, ada beberapa pemerintahan daerah yang mulai menerapkan kebijakan meliburkan siswa serta menggunakan sistem daring (dalam jaringan) atau *online* pada pelaksanaan pembelajarannya (Harnani, 2020). Pembelajaran daring ini telah dilakukan oleh sekita 98% universitas maupun perguruan tinggi di

Indonesia termasuk UPN Veteran Jakarta. Sebanyak 60% mahasiswa di seluruh Indonesia mengaku siap dengan pembelajaran daring, 26,88% mengaku tidak siap, dan 4,09% mengaku sangat tidak siap dengan pembelajaran daring (CNN Indonesia, 2020b). Sistem ini merupakan sistem untuk mempertemukan mahasiswa dan dosen tanpa tatap muka langsung saat melakukan pembelajaran (A Sadikin, 2019). Namun ditemukan hambatan mengenai konektivitas internet, dimana 11,29% mahasiswa mengeluhkan sangat buruk dan 10,97% sangat sangat buruk, sedangkan hanya 7,84% mengatakan sangat baik (CNN Indonesia, 2020b). Sistem pembelajaran ini dapat berdampak positif dan negatif terhadap indeks prestasi mahasiswa yaitu mahasiswa dapat dengan mudah mengakses materi dan mengevaluasi pembelajaran sendiri, sedangkan dampak negatifnya banyaknya mahasiswa yang menyalahgunakan waktu belajar daring dengan melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat, seperti membuka instagram atau aplikasi *online* lainnya serta bermain game *online* sehingga dapat merugikan diri sendiri (Fabrizza, 2020). Sistem pembelajaran daring secara tidak langsung mengharuskan siswa untuk tetap di depan gawai pada saat jam pembelajaran atau sekolah berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Noor Rukhayatun Anifah tahun 2012 bahwa ada hubungan antara penggunaan e-learning dengan prestasi belajar mahasiswa ($p=0,000$).

Menurut Kemenkes RI tahun 2015, aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap sesuatu yang membutuhkan gerakan serta dapat meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Infodatin, 2015). Menurut Riskesdas 2018 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Indonesia mengalami kenaikan menjadi 33,5% (Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Indeks prestasi mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik (Hendikawati, 2011). Sejalan dengan penelitian Alfarisi R. tahun 2014 yang mengatakan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi belajar ($p=0,001$). Penelitian lainnya yaitu Thomas et al (2009) dan Sephered et al (2011) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi.

Asupan energi yang didapatkan dari makanan maupun minuman sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas fisik (Susanti, 2012). Makanan yang

mengandung karbohidrat, lemak, dan protein merupakan sumber asupan energi (Almatsier, 2004). Asupan makronutrien merupakan faktor yang berperan penting dalam ketersediaan energi di otak agar dapat bekerja secara optimal (Mariana, 2011). Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk tubuh dan otak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Pondok Madrasah Aliyah Al Manshur Popongan menemukan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan prestasi belajar (Lustika, 2014). Protein amat dibutuhkan guna mendukung pertumbuhan jaringan otak, kulit, dan rambut, serta sistem hormonal dan otot (Alhafidz, 2007). Lemak merupakan penghasil energi paling tinggi dibanding karbohidrat dan protein. Trigliserida merupakan lemak simpanan yang disimpan dalam jaringan sebagai cadangan bahan bakar utama tubuh (Doloksaribu, 2016). Selain trigliserida adapun badan keton yang menjadi sumber energi di jantung dan otak (Sulaeha, 2018). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, kecukupan protein masyarakat Indonesia rata – rata mencapai 57 gram/orang/hari pada tingkat konsumsi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019a). Anjuran asupan lemak /orang/hari yaitu sebanyak 67 gr/orang/hari setara dengan 5 sendok makan/orang/hari hal ini sesuai anjuran Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Susenas September 2019, secara nasional penduduk Indonesia mengonsumsi energi dan protein rata-rata sebesar 2.127,19 kkal dan 62,43 gram yang jika dibandingkan dengan Angka kecukupan energi dan protein menandakan bahwa konsumsi energi dan protein penduduk Indonesia sudah diatas rata-rata anjuran AKE dan AKP (Badan Pusat Statistika, 2019). Berdasarkan hasil survei konsumsi makanan individu di Indonesia, pada kelompok usia 13 - 18 tahun mengonsumsi lemak sebesar 56,7 gram sedangkan sebanyak 54,4 gram lemak dikonsumsi oleh kelompok umur 19 – 55 tahun (Badan Litbang Kemenkes, 2015). Asupan zat gizi yang kurang dapat menyebabkan seseorang memiliki daya kegiatan, pekerjaan fisik, maupun daya pemikiran yang lemah (Budiyanto, 2002). Hal ini sejalan dengan penelitian di SMP Al-Azhar Palu 2014 yang menemukan adanya hubungan tingkat asupan protein dengan prestasi belajar siswa(0,000) (Hakim, 2014). Penelitian lainnya menemukan bahwa adanya hubungan tingkat asupan karbohidrat dengan prestasi belajar (Sulaeha, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai Hubungan Efektivitas Pembelajaran Daring, Aktivitas Fisik, dan Asupan Makronutrien dengan IPK Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).

I.2 Rumusan Masalah

Pandemi yang saat ini kita alami sudah mengubah tatanan kehidupan di segala bidang. Salah satu dampaknya yaitu terjadinya perubahan kebijakan di dunia pendidikan Tanah Air. Sistem pembelajaran daring yang digunakan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 merupakan sistem pembelajaran yang tidak mengharuskan mahasiswa untuk datang langsung ke kampus namun tetap dapat berinteraksi dengan dosen (Harnani, 2020). Dalam pelaksanaannya, pembelajaran daring ini memiliki dampak positif serta dampak negatif pada indeks prestasi mahasiswa. Sistem pembelajaran daring secara tidak langsung mengharuskan siswa untuk tetap di depan gawai pada saat jam pembelajaran atau sekolah berlangsung. Aktivitas fisik merupakan salah satu elemen dalam mempengaruhi indeks prestasi (Hendikawati, 2011). Asupan energi yang didapatkan dari makanan maupun minuman sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas fisik (Susanti, 2012). Begitupun untuk asupan makronutrien yang memiliki peran penting dalam penyediaan energi bagi otak dan otot agar dapat bekerja optimal (Mariana, 2011). Ketika kekurangan asupan gizi maka seseorang tidak dapat melakukan aktivitasnya secara optimal (Budiyanto, 2002). Oleh sebab itu, formulasi pertanyaan untuk penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019)?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran efektivitas pembelajaran daring mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui asupan makronutrien mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengetahui IPK mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara efektivitas pembelajaran daring dengan IPK mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan IPK mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta

I.4 Manfaat

I.4.1 Manfaat bagi Responden

Mengetahui hubungan antara efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).

I.4.2 Manfaat bagi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta

Memberi informasi kepada program studi terkait hubungan antara efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa dan mengharapkan adanya pemanfaatan yang tepat dalam menggunakan sistem pembelajaran daring, perubahan aktivitas fisik serta asupan makronutrien agar tercapainya IPK yang diharapkan.

I.4.3 Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah penelitian dan referensi penelitian bagi mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta terkait hubungan antara efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).