

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang**

Seseorang yang mengampu pendidikan di jenjang yang lebih tinggi setelah SMA yaitu jenjang perguruan tinggi negeri maupun swasta, ataupun lembaga setingkat disebut mahasiswa. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk membuat rencana dalam bertindak mengingat mereka seharusnya memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi (Papilaya & Huliselan, 2016). Dalam kegiatan belajar-mengajar, tujuan utama mahasiswa adalah untuk mempelajari dan mengembangkan ide-ide tersebut yang nantinya dapat membantu tercapainya indeks prestasi yang baik (Syahputra, 2017).

Salah satu indikator untuk mengukur prestasi belajar mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Mahasiswa yang memperoleh IPK tinggi menunjukkan bahwa murid tersebut berhasil dalam proses pembelajaran (Daely, B. dkk, 2013). Meskipun menurut (Lumantoruan, 2020) skor IPK bukanlah syarat utama melamar pekerjaan, namun seringkali skor IPK digunakan oleh perusahaan untuk menyaring kandidat pekerja (Nirogini and Anthony, 2017). Oleh karena itu, mahasiswa harus berusaha keras dalam studi mereka untuk mendapatkan nilai yang baik untuk memenuhi tuntutan persaingan kerja.

Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh status gizi (Nurmawati, 2014; Ariyasa, 2016). Gizi merupakan bagian penting dari kehidupan, kesehatan, dan perkembangan manusia (Mariepet, 2019). Wehigaldeniya (2017) menyatakan bahwa mahasiswa obesitas lebih rentan terhadap masalah psikologis yang akhirnya mempengaruhi prestasi belajar mereka. Hasil penelitian di Akademi Kebidanan Gema Nusantara Bekasi pada Oktober 2012 menyatakan ada peluang sebesar 9,778 kali lebih besar jika seseorang memiliki status gizi baik untuk memperoleh IPK yang baik (Anjani, 2012). Ada hubungan kuat antara konsumsi gizi yang baik dan prestasi akademik (Alhazmi dkk, 2021).

Makan makanan dengan diet yang seimbang dan porsi yang sesuai merupakan bagian penting dalam gaya hidup sehat. Kebiasaan makan yang buruk seperti

menunda sarapan memiliki dampak buruk terhadap perkuliahan dan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2014). Sarapan adalah waktu makan yang paling sering dilewatkan karena berbagai macam alasan, seperti terlambat bangun tidur dan tidak bisa mempersiapkan sarapan karena tidak ada waktu. Padahal kebutuhan energi total sebanyak 15 – 20% setiap hari dapat terpenuhi dengan melakukan sarapan. (Novianna, 2014). Dalam berbagai penelitian ditemukan sebanyak 34,1% – 54,5% mahasiswa terbiasa melewatkan sarapan (O’Neill, 2014). Beberapa penelitian juga menyatakan kebiasaan sarapan dan prestasi akademik memiliki hubungan signifikan (Khalida dkk, 2015; Kang & Park, 2016).

Prestasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh tidak teraturnya pola tidur. Akibat dari pola tidur dan kualitas tidur yang buruk di antara mahasiswa adalah rasa lelah, energi dan motivasi yang rendah, dan ini akan berdampak negatif pada kinerja akademik mereka (Chinawa, 2014). Menurut *the National Sleep Foundation* (2011), 40% dewasa muda mengeluhkan kantuk di siang hari akibat gangguan tidur. Padahal, waktu tidur 7 – 8 jam setiap harinya dibutuhkan bagi orang dengan usia 18 – 40 tahun (Kemenkes, 2018). Studi telah menunjukkan bahwa prestasi akademik murid dengan waktu tidur yang baik secara signifikan lebih baik daripada mereka yang mengalami gangguan tidur (Gargi Datta, 2019). Dalam penelitiannya pada mahasiswa, Maleakhi, dkk (2018) menyatakan pola tidur dan kinerja akademik mahasiswa memiliki hubungan. Pengaruh pola tidur yang buruk antara lain terganggunya prestasi akademik. Penelitian terakhir juga menyatakan sebesar 49,1% murid yang cukup tidur memiliki prestasi akademik yang tinggi (Nancy dkk, 2013).

Tentu saja sebagai mahasiswa gizi pengetahuan mengenai gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lain karena mereka mengampu mata kuliah yang hanya fokus tentang gizi dan permasalahannya (Majid, Suharni and Soekirman, 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Majid, Suharni and Soekirman, 2018), sebesar 85,3% responden yang merupakan mahasiswa gizi memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi. Oleh sebab itu, diharapkan pengetahuan yang sudah mereka dapatkan ini dapat mereka implementasikan dengan baik agar mendapatkan hasil prestasi akademik sebaik mungkin.

Berdasarkan itu, hal yang dapat dirumuskan pada penelitian ini, “Hubungan antara Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Pola Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi Gizi Angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta”.

## **I.2. Rumusan Masalah**

IPK adalah salah satu indikator untuk mengukur kinerja akademik mahasiswa. IPK yang lumayan tinggi biasanya akan menjadi salah satu syarat melamar pekerjaan. Faktor yang berpengaruh pada hasil kinerja akademik dibagi menjadi faktor eksternal (luar) dan faktor internal (dalam). Faktor eksternal terdiri dari lingkungan non sosial dan sosial. Sedangkan faktor internal sendiri terdiri dari aspek psikologis dan aspek fisiologis. Aspek psikologis meliputi motivasi, intelegensi, minat, bakat, dan sikap. Aspek fisiologis meliputi kebiasaan sarapan, pola tidur, status gizi, dan kesehatan. Hal tersebut dapat menjadi gambaran mengkhawatirkan mengenai kelanjutan bangsa Indonesia, karena prestasi akademik bisa menjadi salah satu indikator dalam melihat kualitas remaja yang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain dalam segi kesehatan yaitu status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur. Peneliti tertarik untuk meneliti hal yang mempengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa khususnya keterkaitan dan korelasi antara status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa program studi gizi angkatan 2019 dan 2020 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

## **I.3. Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa Program Studi Gizi Angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta.

### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran umum penelitian

- b. Mengetahui karakteristik mahasiswa Program Studi Gizi angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur mahasiswa di Program Studi Gizi angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta.
- d. Menganalisis keterkaitan antara status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa Program Studi Gizi angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta.

#### **I.4. Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1. Bagi Responden**

Responden diperlukan dapat memperkaya pengetahuan dan memberi kesadaran seberapa pentingnya gaya hidup sehat, khususnya menjaga status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur untuk prestasi akademik yang maksimal, dan diharapkan mahasiswa lebih dapat peduli dengan kesehatan meliputi status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur agar dapat meningkatkan prestasi akademik.

##### **I.4.2. Bagi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta**

Menambah wawasan kepada program studi terkait hubungan antara status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa dan mengharapkan adanya perubahan kesadaran diri meningkatkan dan mempertahankan status gizi baik, membiasakan diri sarapan, serta pola tidur yang lebih baik agar tercapainya target IPK yang sudah ditetapkan program studi.

##### **I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Memperbanyak referensi penelitian bagi ilmu pengetahuan terkait hubungan antara status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa program studi gizi angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta.