

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sarapan didefinisikan mengkonsumsi makanan atau minuman yang menghasilkan energi dan zat gizi lain pada pagi hari, yang dilakukan dirumah sebelum berangkat melakukan aktivitas sehari-hari (Utter dkk, 2007).

Didalam pedoman umum gizi seimbang, pesan ke delapan terdapat pesan “Biasakan Makan Pagi”. Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Depkes, 2002).

Remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan fisik dan mental, perubahan ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi pada remaja putri dan perubahan suara pada remaja putra (Kuswardani, 2000).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek sosial maupun psikologis. Seorang remaja mengalami banyak ragam gaya

hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi (Khomsan, A. 2003).

Masalah gizi banyak dialami oleh golongan rawan gizi yang salah satunya adalah remaja. Kelompok umur remaja yang menunjukkan fase perubahan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Berbagai bentuk gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi kekurangan energi dan protein, anemia gizi dan defisiensi berbagai vitamin merupakan masalah gizi remaja. Selain itu masalah gizi lebih yang ditandai oleh tingginya angka obesitas pada remaja juga sering terutama dikota kota besar (Moehji, 2003).

Dari berbagai kesibukan dan aktifitas remaja salah satunya ialah menuntut ilmu di sekolah maupun di perguruan tinggi, salah satu perguruan tinggi di Jakarta ialah Universitas Esa Unggul. Di Universitas Esa Unggul terdapat sembilan fakultas yang terdiri dari fakultas ekonomi, fakultas teknik, fakultas komputer, fakultas kesehatan, fakultas komunikasi, fakultas fisioterapi, fakultas hukum, fakultas psikologi, fakultas disain dan industri kreatif. Di fakultas kesehatan terdapat lima fakultas yang terdiri fakultas kesehatan masyarakat, fakultas gizi, fakultas rekam medis, fakultas keperawatan, fakultas manajemen informasi kesehatan.

Pada program studi ilmu gizi mahasiswanya belajar tentang pengetahuan dan pendidikan gizi sehingga mahasiswa dapat mengerti tentang gizi, sedangkan pada program studi kesehatan masyarakat mahasiswanya juga belajar pendidikan gizi pada mata kuliah dasar-dasar ilmu gizi dan gizi

kesehatan masyarakat. Tetapi tidak semua materi yang diajarkan di fakultas kesehatan masyarakat dipelajari pula pada program studi ilmu gizi. Sehingga pada program studi ilmu gizi lebih memahami perilaku sarapan dibandingkan dengan jurusan lainnya, dengan demikian mahasiswa gizi dapat mengerti manfaat dari perilaku sarapan yang lebih baik. Tentunya hal ini yang mendorong peneliti melakukan penelitian ini, apakah mahasiswa gizi lebih baik perilaku makannya dibandingkan mahasiswa kesehatan masyarakat.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Bagaimana perbedaan pengetahuan, sikap, dan asupan sarapan antara mahasiswa program studi ilmu gizi dengan program studi kesehatan masyarakat di Universitas Esa Unggul.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan asupan sarapan antara mahasiswa program studi ilmu gizi dengan program studi kesehatan masyarakat di Universitas Esa Unggul.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, dan jenis kelamin, pekerjaan orang tua.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan, sikap dan asupan sarapan antara mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi kesehatan masyarakat.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan tentang gizi antara mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi kesehatan masyarakat.
- d. Menganalisis perbedaan sikap tentang gizi antara mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi kesehatan masyarakat.
- e. Menganalisis perbedaan asupan sarapan (Energi, Protein, Fe) antara mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi kesehatan masyarakat.

### 1.4. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu, tenaga dan lainnya pada penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah penelitian, sehingga masalah dalam penelitian tidak meluas. Adapun pembatasan masalah tersebut antara lain :

1. Penelitian ini menggunakan sampel dengan jumlah 30 mahasiswa program studi ilmu gizi dan 30 mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat pada Universitas Esa Unggul.

2. Penelitian ini hanya melihat dari sisi perbedaan pengetahuan, sikap gizi dan asupan sarapan antara mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi kesehatan masyarakat di Universitas Esa Unggul.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman penelitian dan sebagai salah satu persyaratan akademik.

2. Bagi Institusi

Memberikan informasi kepada instansi terkait yakni program studi ilmu gizi Universitas Esa Unggul mengenai pengetahuan, sikap dan asupan sarapan mahasiswa program studi ilmu gizi dan program studi ilmu kesehatan masyarakat.