

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komposisi makanan dan asupan kalori yang sesuai dengan kebutuhan berperan signifikan dalam memengaruhi kesehatan metabolik (1). Tubuh memerlukan asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral (2,3). Asupan zat gizi makro tersebut didapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari, seperti sarapan, makan siang, dan makan malam dengan gizi seimbang. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari (4).

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan pendamping (5). Sarapan sering disebut sebagai makanan paling penting dalam sehari dan telah dikaitkan dengan kemampuan belajar yang baik (6). Kebiasaan dan asupan sarapan memiliki pengaruh besar terhadap gaya hidup sehat (7). Sarapan sebagai *meal timing* pertama setelah puasa malam hari memberikan kontribusi signifikan terhadap total asupan energi dan nutrisi harian. Karena hal itu, sarapan dianggap memainkan peran penting sebagai pondasi energi yang dibutuhkan tubuh agar daya kerja otak dapat memproses informasi, berkonsentrasi, dan menjaga kemampuan intelektual (8). Sarapan mendukung performa kognitif dengan menyediakan energi bagi otak, kekurangan energi akibat melewatkan sarapan menyebabkan gangguan pada penyerapan glukosa yang dapat menurunkan fungsi kognitif (9).

Kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi fenomena yang cukup umum, terutama pada kalangan remaja akhir. Penelitian Monzani (2019) tentang kebiasaan melewatkan sarapan pada anak-anak dan remaja di 33 negara dengan partisipan berusia 2–18 tahun menemukan bahwa sekitar 10-30% dari mereka tidak mengonsumsi sarapan (10). Penelitian lain oleh Pengpid (2020) terhadap mahasiswa di 28 negara termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa 37% responden tidak pernah atau jarang sarapan. Di Indonesia, 60% dari 964 mahasiswa juga jarang melakukan sarapan (11). Berdasarkan demografi, masyarakat perkotaan cenderung lebih sering melewatkan sarapan dan memiliki kualitas pola makan yang lebih

rendah dibandingkan dengan mereka yang tinggal di pedesaan (12). Alasan umum untuk melewatkan sarapan adalah karena kurang waktu, tidak menikmati sarapan, tidak merasa lapar di pagi hari, dan pengendalian berat badan (1,12). Kebiasaan melewatkan sarapan ini lebih sering terjadi pada remaja perempuan.

Kebiasaan melewatkan sarapan pada mahasiswa dapat menurunkan glukosa darah yang berdampak pada gangguan konsentrasi, daya ingat, suasana hati, fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko kelelahan (13). Selain itu, pola makan yang buruk seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan garam namun rendah nutrisi dan ditambah dengan gaya hidup *sedentary* juga berpengaruh pada kondisi kesehatan mahasiswa (13–15). Hal ini memungkinkan kejadian gizi lebih meningkat pada usia remaja dan dewasa awal karena menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak yang tinggi (15).

Pola sarapan yang buruk dapat mengakibatkan fenomena *double burden of malnutrition*, yaitu kondisi di mana kekurangan dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam satu populasi (11). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan 38% masyarakat usia remaja mengonsumsi makanan tinggi lemak ≥ 1 kali/hari (16). Data SKI juga menunjukkan proporsi kelompok usia 20–24 tahun dengan status gizi *wasting* (kurus) mencapai 15,3%, sedangkan obesitas 13,4% (16). Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menghadapi dua masalah gizi. Kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan kekurangan asupan energi harian yang berujung pada *wasting*. Namun, pola makan berlebihan saat sarapan juga berkontribusi terhadap obesitas.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola sarapan dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian Faridawati (2024) pada pelajar SMPN 1 Long Bangun menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan IMT pada pelajar (17). Penelitian lain yang dilakukan Putra (2024) pada mahasiswa kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi sarapan dan obesitas, mahasiswa yang tidak sarapan memiliki risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan yang rutin sarapan (18). Risiko obesitas pada mahasiswa yang tidak

sarapan dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Kebiasaan tidak sarapan dapat memicu peningkatan nafsu makan sehingga asupan makanan pada waktu siang atau malam cenderung berlebih, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Menurut Faridawati (2024) sarapan dapat mengurangi risiko obesitas atau IMT yang tinggi dan mendukung status gizi yang lebih baik (17). Semakin baik pola konsumsi makanan maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki IMT dengan kategori yang baik pula (19). Indeks massa tubuh merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus dikarenakan pengaruhnya yang besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh (19). Kelebihan asupan zat gizi akan disimpan sebagai lemak dan menyebabkan obesitas (3). Obesitas meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung (20). Fenomena masalah gizi seperti kekurangan dan kelebihan gizi di Indonesia menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut terkait pola sarapan, khususnya pada kelompok usia dewasa muda seperti mahasiswa. Kelompok mahasiswa kedokteran dianggap memiliki beban akademik dan tekanan pendidikan yang tinggi.

Penelitian ini mengkaji hubungan pola sarapan dengan IMT pada mahasiswa kedokteran Universitas Malikussaleh. Fokus penelitian tidak hanya pada frekuensi sarapan, tetapi juga pada total asupan energi saat sarapan, sedangkan sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menilai salah satu di antaranya. Mahasiswa kedokteran dipilih karena meskipun memiliki pengetahuan kesehatan yang relatif tinggi, mereka tetap berisiko memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehari-hari serta berkontribusi pada upaya pencegahan masalah gizi, baik obesitas maupun kekurangan gizi pada mahasiswa kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Sarapan merupakan bagian penting dari pola makan harian dan berkontribusi signifikan terhadap asupan energi serta fungsi kognitif. Kebiasaan melewatkan sarapan di kalangan mahasiswa masih umum terjadi, dengan prevalensi 37% di dunia, serta 60% mahasiswa di Indonesia jarang sarapan. Fenomena ini lebih sering

terjadi di perkotaan dengan alasan utama seperti kurang waktu, tidak lapar, tidak suka sarapan, dan upaya mengontrol berat badan. Kebiasaan tidak sarapan berkaitan dengan berbagai dampak fisiologis dan psikologis, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan suasana hati. Fenomena ini diperburuk oleh pola hidup tidak sehat seperti tidur larut, bangun terlambat, serta stres akademik yang umum dialami mahasiswa kedokteran. Di sisi lain, Indonesia menghadapi beban ganda masalah gizi pada kelompok usia dewasa muda. Kebiasaan melewatkan sarapan berpotensi menjadi salah satu faktor risiko dari kondisi tersebut, baik karena kekurangan asupan energi maupun pola kompensasi makan berlebihan di waktu lain. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pola sarapan dan IMT pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mendalam untuk mengetahui sejauh mana pola sarapan berhubungan dengan IMT pada mahasiswa kedokteran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah gambaran karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
2. Bagaimanakah gambaran pola sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
3. Bagaimanakah gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
4. Bagaimanakah hubungan antara pola sarapan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara pola sarapan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

2. Mengetahui gambaran pola sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
3. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

1.5 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait faktor-faktor yang memengaruhi IMT, khususnya pada mahasiswa.
2. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang kontekstual dan terkini, serta menjadi dasar dalam upaya promosi gizi seimbang dan pencegahan gangguan status gizi di kalangan mahasiswa kedokteran.
3. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebiasaan mengatur pola sarapan dan menjaga IMT untuk kesehatan.