

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hemoglobin merupakan komponen penting dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Kadar hemoglobin yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Kekurangan hemoglobin atau anemia dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya produktivitas belajar dan daya tahan tubuh (Astuti & Pratiwi, 2021).

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang memiliki tingkat aktivitas yang tinggi. Namun, mereka juga rentan mengalami anemia akibat pola makan yang tidak teratur, gaya hidup yang sibuk, serta kebiasaan melewatkan waktu makan, termasuk sarapan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejadian anemia di kalangan mahasiswa cukup tinggi, terutama pada mahasiswa perempuan yang lebih rentan akibat faktor biologis dan kebiasaan makan yang kurang baik (Rahma et al., 2024). Melewatkan sarapan dapat mengakibatkan kurangnya energi pada mahasiswa, karena perut yang kosong membuat mereka sulit fokus saat belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademis mereka (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Merlisia et al., (2024) dalam jurnal *Nightingale: Journal of Nursing* menunjukkan bahwa tingkat kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Rawasari cukup tinggi, dan salah satu faktor risiko yang dominan adalah kebiasaan tidak sarapan pagi. Syifa et al., (2025) dalam Jurnal *Implementa Husada* juga menemukan bahwa 24,2% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh mengalami anemia, dengan kebiasaan sarapan yang buruk ditemukan pada 30,3% responden.

Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan utama yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi setelah tubuh berpuasa semalaman. Sarapan yang bergizi dapat membantu menjaga kadar hemoglobin tetap normal, khususnya jika mengandung zat besi, vitamin C, vitamin B6, vitamin B12, asam folat dan protein, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dalam tubuh (Zanuba & Sumarmi, 2023).

Menurut Banowati & Adiyaksa (2020) dalam jurnal *Jurnal Kesehatan* menjelaskan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan biasanya memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan yang bergizi berperan dalam mencegah anemia. Puspitasari & Nissa, (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan kadar hemoglobin, di mana remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan dengan asupan gizi baik kebanyakan memiliki kadar hemoglobin normal.

Dalam tiga tahun terakhir, jumlah mahasiswa berprestasi di Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan mengalami perubahan. Tahun 2022 mencatat 8 mahasiswa (14,04%) berprestasi, diduga karena kurangnya pengawasan, motivasi rendah, dan adaptasi pasca pandemi. Tahun 2023 terjadi lonjakan menjadi 30 mahasiswa (52,63%) berkat penguatan bimbingan akademik, peningkatan fasilitas, serta aktifnya kegiatan organisasi dan pelatihan lomba. Namun, pada 2024 menurun lagi menjadi 19 mahasiswa (33,33%), kemungkinan disebabkan oleh beban akademik, kurangnya penilaian, dan menurunnya motivasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi pembinaan yang berkelanjutan, termasuk komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa, pemberian penghargaan, serta pelatihan motivasi. Selain itu, aspek kesehatan seperti kebiasaan sarapan juga berpengaruh, karena berkaitan dengan kadar hemoglobin (Hb) yang mendukung fokus dan energi. Oleh karena itu, peningkatan prestasi perlu didukung oleh pendekatan akademik dan penerapan gaya hidup sehat.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas hubungan antara kebiasaan makan dan kadar hemoglobin, masih sangat sedikit yang secara spesifik meneliti hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kadar hemoglobin mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi maupun yang tidak.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan atau tindakan di lingkungan kampus, khususnya dalam bentuk penyuluhan gizi atau program sarapan sehat untuk mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk dapat mengetahui gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa dengan kebiasaan sarapan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa dengan kebiasaan sarapan di Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa dengan kebiasaan sarapan di Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kadar hemoglobin (Hb) dalam darah pada mahasiswa di Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa di Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan kebiasaan sarapan

1.4 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai referensi peneliti yang akan datang khususnya untuk masalah yang berkaitan dengan gambaran kadar Hemoglobin (Hb) pada mahasiswa dengan kebiasaan sarapan.
2. Sebagai pengalaman dan pembelajaran bagi penulis dalam melakukan penelitian dan Menjadi dasar masyarakat khususnya remaja putri agar dapat menerapkan kebiasaan sarapan setiap hari agar terhindar dari penurunan kadar hemoglobin (anemia).