

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sarapan pagi adalah waktu makan yang sering diabaikan. Banyak orang yang mual setelah sarapan pagi karena tidak terbiasa. Alasan tidak sempat menyiapkan sarapan, terburu-buru berangkat kerja atau sekolah dan ingin menurunkan berat badan kadang membuat orang melewatkannya. Sarapan pagi merupakan salah satu rahasia menjaga kesehatan. Begitu pentingnya sarapan pagi, orang tua menganjurkan anaknya untuk sarapan. Hal ini bukan tanpa alasan, sarapan pagi tidak hanya memberikan energi untuk memulai hari yang baru tetapi juga mempunyai fungsi mengelola berat badan dan *performance* kognitif (Kar, Rao, & Chandramouli, 2008).

Berdasarkan penelitian Pincock, Richardson, Helm (2003), diperoleh hasil dengan Metode Random pada 29 anak, tentang tingkat perhatian dan kemampuan daya ingat pada 30, 90, 150, 210 menit setelah sarapan dalam empat hari didapatkan hasil anak yang tidak sarapan dan hanya memperoleh minuman glukosa menunjukkan daya konsentrasi atau tingkat perhatian dan kemampuan mengingat yang menurun secara signifikan seiring dengan penambahan waktu. Di sisi lain, anak yang mendapat sereal meski mengalami penurunan daya konsentrasi namun tidak signifikan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa menu

sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks memberikan pengaruh positif bagi anak dalam mempertahankan kemampuan konsentrasi belajar dan mengingat di sekolah (Wiharyanti, 2006).

Kebutuhan gizi seseorang tidak mungkin terpenuhi hanya dari satu atau dua kali makan sehari, khususnya pada mahasiswa yang mempunyai aktifitas fisik yang padat. Aktivitas mahasiswa biasanya mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan rutin dan berulang-ulang. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung diperoleh 58,6% tidak sarapan pagi dan 41,4% melakukan kebiasaan sarapan (Larega, 2015).

Bagi mahasiswa, meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi saat perkuliahan tidak fokus karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, mahasiswa jajan di kantin untuk menahan lapar. Ketersediaan mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak seimbang. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khosman, 2010).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) (2010), Masalah ditemukan di Indonesia bahwa 16,9-59% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa sarapan dan 44,6% remaja yang terbiasa sarapan ternyata mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah dan tidak sehat. Sarapan merupakan aktifitas pagi yang penting dilakukan. Fakta menunjukkan bahwa tidak semua orang memiliki kebiasaan sarapan yang baik

Allah SWT menurunkan pesan-pesan-Nya melalui Al-Qur'an kepada manusia, untuk dijadikan pegangan dan pedoman, *WAY OF LIFE*, agar manusia sukses dalam menjalani kehidupan di dunia dan bahagia di akhirat. Persoalan makanan yang termuat dalam surat Al-Maa'idah yang artinya :

*“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah rizqikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadanya”( Al-Maa'idah:88 ).*

Kandungan dari ayat ini menjelaskan bahwa makan merupakan kebutuhan pokok. Tanpa makan, manusia lemah dan tidak dapat melakukan aktivitas. Ayat ini memerintahkan untuk memakan yang halal lagi baik. Tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam yaitu wajib, sunnah, mubah, dan makruh.

Prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra ke satu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak mempedulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu (Hakim, 2011). Apabila mereka tidak bisa konsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan maka bisa dipastikan bahwa mahasiswa tersebut akan menjumpai kesulitan dalam memahami pelajaran. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi diantaranya, yaitu ketidaksiapan menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis,

modalitas belajar, adanya suara-suara berisik, dan pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari (Susanto, 2006).

Menurut Petersen dalam Susanto (2006), mahasiswa yang sulit berkonsentrasi memiliki ciri-ciri: sering bosan terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan, anak tampak tidak bisa duduk lama di kursi, tidak dapat tenang menerima pelajaran, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, sering melamun, mudah mengalihkan perhatian, gagal menyelesaikan tugas, memainkan jari-jari tangan dan kaki ketika duduk, sering mengobrol dan mengganggu teman.

Berdasarkan hasil pemberian kuisioner pada 20 mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) diketahui bahwa mahasiswa sebagian besar tidak sarapan pagi, baik laki-laki maupun perempuan. 75% mahasiswa memberi alasan karena tidak sempat dan mereka terbiasa sarapan pagi di gabung dengan makan siang. Sedangkan dari konsentrasi belajar mahasiswa dilihat dari 65% mahasiswa yang tidak sarapan pagi berdasarkan hasil kuisioner konsentrasi belajarnya menurun. Mereka merasa mengantuk pada kuliah siang jam 13.00 – 17.00, mereka lemas, konsentrasi berkurang. Mahasiswa Keperawatan merupakan *Agent Change* dalam dunia kesehatan di masa yang akan datang. Seharusnya mereka memiliki kebiasaan sarapan yang baik untuk bisa di contoh oleh masyarakat.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui perilaku sarapan pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY
- b. Untuk mengetahui konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

### 1. Manfaat teoritis

Dapat dijadikan bahan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk lebih memantapkan dan memberi informasi tentang tingkat pengetahuan dan perilaku sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi para responden :

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perilaku sarapan pagi serta meningkatkan kesadaran manfaat dan pentingnya sarapan pagi.

### b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang tingkat pengetahuan dan perilaku sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa kesehatan, sekaligus sebagai bahan masukan atau sumber data penelitian selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

### c. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai dasar teori untuk membentuk perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan sebelum mereka menjadi tenaga perawat profesional.

## E. Penelitian Terkait

1. Purwanto (2009) dengan penelitian Hubungan Pola Makan pagi dan Status Gizi dengan Prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive*

*Sampling* yaitu siswa kelas 4 SD. Sampel dalam penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti makan pagi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek, waktu dan tempat penelitian.

2. Muhsin (2014), Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Sewon Tahun 2013. Hasil penelitian terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan, sikap, perilaku sarapan pagi dengan status gizi dan indeks prestasi anak sekolah menengah pertama. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengetahuan, perilaku sarapan pagi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek, waktu dan tempat penelitian
3. Kenanga (2014), Pengaruh Sarapan Terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia 9-12 Tahun. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Subjek penelitiannya ada 60 anak usia 9-12 tahun dari 3 sekolah dasar. Hasil penelitian adalah sarapan dapat meningkatkan memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang sarapan pagi, adapun

perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek, waktu dan tempat penelitian.