

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas anak muda saat ini. Salah satu anak muda yang kita ketahui yaitu mahasiswa. Mahasiswa memiliki tingkat pendidikan yang paling tinggi, sehingga diwajibkan untuk mereka memiliki moral yang baik pula (Force, 2014). Mahasiswa merupakan remaja yang berusia 18 – 24 tahun, mereka berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal, atau berada di antara keduanya yakni masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Dalyono, 2013).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, dan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, psikologik, dan perubahan sosial. Pada umumnya masa remaja dimulai pada usia 10 – 13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 24 tahun (Notoatdmojo, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah mereka yang berusia 10 – 19 tahun. Sementara dalam terminologi lain persatuan bangsa (PBB) menyebutkan anak muda (youth) untuk mereka yang berusia 15 – 24 tahun. Sementara itu dalam program Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) disebutkan bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 10 – 24 tahun (Siregar, 2012). Generasi muda atau remaja biasanya jarang

sadar akan kesehatan dirinya sendiri. Mereka tidak menyadari bahwa kesehatan adalah hal yang paling utama untuk dapat mencapai masa depan yang baik. Mengingat pentingnya generasi muda tersebut, maka perlu meningkatkan konsentrasi (anissa, 2014 dalam judarwanto 2008).

Konsentrasi atau daya ingat merupakan usaha masing masing individu untuk memfokuskan perhatian terhadap suatu objek, sehingga dapat dimengerti, dipahami, dan meminimalisir perhatian yang terpecah. Pentingnya konsentrasi dapat membuat mahasiswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung (Hasanah, 2014; Salsabillah, 2014).

Konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dan mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi didalamnya, maka proses belajar tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga, dan biaya (Slameto, 2013). Ciri ciri seseorang yang tidak konsentrasi antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya (Widianah, 2012).

Dampak fisik dari kurangnya konsentrasi dapat menimbulkan aktivitas dengan kualitas rendah, menyebabkan ketidakseriusan dalam belajar, dan mempengaruhi daya pemahaman materi, Dan dampak lanjut dari kurangnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan karena

tidak menguasai materi yang diajarkan. Oleh karena itu seseorang akan menjadi tertekan dan dapat mengalami stress karena hal tersebut.

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri sebagai penentu konsentrasi seseorang yang terdiri dari kondisi fisik yang sehat, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi contohnya mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%) dan berbagai macam vitamin lain (Waryono, 2010). Makanan dengan gizi seimbang terdiri dari nasi, jagung, singkong, ketela, lauk pauk, sayuran, buah buahan, susu, (Hardiansyah, 2012). Faktor lainnya yang dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi adalah dengan cara membiasakan sarapan pagi.

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada hari itu. Misalnya pada pagi hari kita harus mengkonsumsi sarapan yang mengandung komposisi seperti karbohidrat contohnya seperti (nasi, jagung, singkong, ketela dan yang lainnya), dimana karbohidrat berfungsi untuk sumber tenaga. protein dan lemak contohnya seperti (lauk pauk) yang berfungsi untuk membangun dan mengganti sel sel yang mati. Selanjutnya yaitu makanan yang kaya akan serat seperti sayuran, sayuran tidak hanya kaya akan serat tetapi juga banyak unsur lain seperti vitamin dan mineral, yang dibutuhkan tubuh agar kesehatan tetap terjaga dan menjadi imun agar tubuh tidak terserang penyakit dengan mudah (Hardiansyah, 2012).

Susu merupakan sumber kalsium dan protein yang harus di konsumsi pada saat sarapan. Zat ini dibutuhkan tubuh untuk tumbuh kembang dan menjaga agar tubuh tetap sehat (Almatsier, 2012). Dengan demikian kita telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktifitas dengan amunisi yang lengkap, dan dianjurkan untuk sarapan pagi sebelum melakukan aktifitas (Khomsan, 2012).

Kebiasaan orang makan malam sekitar 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB. selama sekitar 10 – 12 sesorang berpuasa. Karena puasa itu cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas 2 – 3 jam di pagi hari. Maka seseorang yang tidak sarapan akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Oktavia, 2018).

Akibat tidak sarapan pagi rentan terhadap hipoglikemia. Menurut para peneliti sebelumnya, penderita hipoglikemia karena tidak sarapan mencapai 65%. Menurut onge (2017), seseorang yang tidak sarapan akan memengaruhi kesehatan, seseorang akan beresiko terkena diabetes karena dengan perut dalam kondisi kosong lalu tiba tiba makan banyak pada siangnya, tubuh akan mengalami resistensi insulin. Pengaruh atau bahaya jika tidak sarapan dapat membuat metabolisme tubuh menjadi kacau, saat seseorang tidak mengisi perut di pagi hari, otomatis tubuh akan berhenti bekerja untuk menghemat energi.

Selain itu keinginan tubuh pun akan berkurang karena digunakan untuk membakar kalori sehingga memengaruhi metabolisme tubuh. Bahaya jika tidak sarapan juga akan berdampak pada kesehatan otak, salah satunya dapat mengakibatkan kinerja otak menurun karena nutrisi terhambat. Studi menunjukkan, pelajar yang rutin sarapan konsentrasi dan prestasinya lebih baik karena kemampuan daya ingatnya meningkat. Pada tahun 2017 data juga menunjukkan pelajar atau mahasiswa yang tidak sarapan pagi sebanyak 70% yang mempengaruhi tingkat konsentrasi pada mereka 71,5% (UNICEF,2017).

Berdasarkan data dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki mahasiswa sebanyak 2.517 mahasiswa, fakultas kesehatan sebanyak 1.287 mahasiswa, mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan sebanyak 265 mahasiswa, mahasiswa fakultas keperawatan sebanyak 60 mahasiswa (universitas pahlawan, 2020).

Berdasarkan survey awal dengan melakukan wawancara pada tanggal 07 april 2020 pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, penulis mengambil 10 responden yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan. Mereka mengatakan sering melewatkan sarapan pagi, dan mereka sering menggantikan makan pagi atau sarapan dengan makan siang yang berlebih. Alasannya mereka mengatakan takut terlambat ke kampus, ada juga yang mengatakan sangat sibuk dengan tugas semester akhir (skripsi) sehingga mereka melewatkan sarapan pagi. Dan Juga pada saat wawancara mereka mengatakan kalau tidak sarapan pagi mereka

mengatakan sangat mudah mengantuk, lemas, kurang fokus dalam belajar dan mudah lelah. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh penulis, maka didapatkan data 7 orang (70%) tidak melakukan sarapan pagi, dan mengalami ketidakkonsentrasian akibat tidak sarapan pagi, hanya 3 orang (30%) yang melakukan sarapan pagi, mereka yang sarapan lebih baik konsentrasinya dibandingkan dengan orang yang tidak sarapan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin meneliti tentang Hubungan Sarapan pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau Tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan tingkat akhir Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau Tahun 2020?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau Tahun 2020

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sarapan pagi mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan di Universitas Pahlawan tahun 2020.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsentrasi belajar mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan di Universitas Pahlawan tahun 2020.
- c. Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan di Universitas Pahlawan tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori serta dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa khususnya jurusan keperawatan tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang penelitian selanjutnya.

2. Aspek praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden khususnya pada mahasiswa yang mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Konsentrasi Belajar

a. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penggunaan, penguasaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan), merupakan sesuatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Ingatan meliputi penyimpanan informasi khususnya kecepatan untuk mengidentifikasi masing masing item. Ingatan merupakan peramal yang sangat akurat dan merupakan aspek penting dari kemampuan kognitif (Santrock, 2012; Daud, 2010).

Konsentrasi diperuntukkan agar mereka fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dan dimengerti oleh pelajar atau mahasiswa tersebut. Kemampuan mereka dalam berkonsentrasi berbeda beda sesuai dengan usianya, rentang perhatian mereka dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya kurang menariknya materi, faktor

lingkungan yang ramai, kesulitan mahasiswa untuk mengerjakan, dan lain lain. Untuk mahasiswa memang sangat dibutuhkan kemampuan yang aktif untuk menyampaikan materi (Santrock, 2012).

Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran atau perkuliahan harus dapat berkonsentrasi dengan baik. Kemampuan mereka dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh dosen pengajar ataupun teman sebaya. Seorang anak atau mahasiswa yang mempunyai kemampuan baik dalam berkonsentrasi akan lebih cepat menangkap materi yang disampaikan pengajar pada proses pembelajaran daripada mahasiswa yang mempunyai konsentrasi kurang baik (Dalyono, 2010).

b. Penyebab Konsentrasi Belajar

Menurut Anonoim (2017), penyebab konsentrasi belajar adalah :

- 1) Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran atau mata kuliah
- 2) Timbulnya perasaan negative, seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam. Perasaan ini timbul oleh adanya konflik dengan pihak lain atau rasa khawatir karena suatu hal, sehingga menyita sebagian besar perhatian mahasiswa.
- 3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan

4) Gangguan kesehatan jasmani

Bila mahasiswa terlihat ogah ogahan pada materi pelajaran yang sedang dialaminya, hendaknya jangan tergesa gesa untuk menghakimi bahwa mereka malas belajar.

5) Bersifat pasif dalam belajar

6) Tidak memiliki kecakapan dalam cara cara belajar yang baik.

Menurut Susanto (2012), mengatakan penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar adalah:

1) Kelelahan

Kelelahan dari kurang tidur mungkin adalah penyebab paling umum untuk ketidakmampuan konsentrasi pada satu topik untuk waktu yang lama.

2) Semangat berkurang

Semangat berkurang tidak jauh bedanya dengan kecemasan, tapi sedikit lebih menyenangkan, ada banyak hal yang datang dari waktu ke waktu yang membuat terganggunya konsentrasi belajar kita dan membuat kita buyar.

3) Bosan

Kebosanan adalah salah satu penyebab utama yang mengganggu pada pelajaran, kebosanan berasal dari merasa melakukan sesuatu yang tidak memiliki makna dan motivasi.

c. Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menurut Hendra (2010), cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah:

- 1) Melakukan sarapan pagi sebelum memulai aktivitas sehari-hari
- 2) Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
- 3) Menyisipkan cerita agar tidak membosankan, kita bias menyisipkan cerita pada saat sedang mengajar, tentu cerita berkaitan dengan materi yang diajarkan.
- 4) Menggunakan metode atau media pembelajaran yang baik dan menarik.
- 5) Mengadakan Tanya jawab setelah materi selesai diajarkan.

d. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Hakim (2010), konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor:

1) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, siswa akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah:

a) Suara

Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan music, belajar di tempat ramai, dan bersama teman.

b) Pencahayaan

Merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara. Pencahayaan digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan didalam ruangan maupun bangunan.

c) Temperatur

Merupakan faktor yang pengaruhnya kurang disarankan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat dingin atau hangat.

2) Desain belajar

Merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar misalnya seseorang yang senang belajar sambil duduk di kursi maupun di karpet.

3) Modalitas belajar

Yang menentukan mahasiswa dapat memproses setiap informasi yang diterima.

4) Aspek Pergaulan

Dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menerima pelajaran, perilaku, dan pergaulan mereka, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan dipengaruhi oleh faktor teknologi contohnya televisi dan internet.

5) Psikologi

Dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku mahasiswa dalam berkonsentrasi.

6) Usia

Kemampuan konsentrasi akan berkembang sesuai dengan usia.

7) Pengetahuan dan pengalaman

Mahasiswa akan lebih memusatkan perhatian pada sesuatu yang baru dan menarik.

e. Aspek Aspek Konsentrasi Belajar

Utami (2010) mengungkapkan aspek aspek konsentrasi belajar sebagai berikut:

1) Pemusatan pikiran

Suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.

2) Motivasi

Keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

3) Rasa khawatir

Perasaan yang tidak tenang karna seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.

4) Perasaan tertekan

Perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

5) Gangguan pemikiran

Hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar. Misalnya masalah ekonomi, keluarga pribadi individu

6) Gangguan kepanikan

Hambatan untuk berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh orang tersebut.

7) Kesiapan belajar

Keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

f. Ciri - Ciri Konsentrasi Belajar

Susanto (2012), menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri ciri mahasiswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

1) Perilaku kognitif

Perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecakapan intelektual. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melalui:

- a) Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan
 - b) Komprehensif dalam penafsiran informasi
 - c) Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
- 2) Perilaku afektif
- Berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari:
- a) Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu
 - b) Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
 - c) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
- 3) Perilaku psikomotor
- a) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk pengajar
 - b) Komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakan – gerakan yang penuh arti.
 - c) Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, mahasiswa memiliki konsentrasi belajar dapat diterangi adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

g. Cara Untuk Mengukur Konsentrasi Belajar

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau alat ukur konsentrasi yaitu dengan modul *Grid Concentration Exercise* menurut Harris dan B.L Harris (dalam Oktavia, 2018). Dimana untuk melakukan tes ini diperlukan sebuah gambar yang memiliki 100 kotak yang memuat angka 0 dari 99 secara acak. Para mahasiswa dikumpulkan di suatu ruangan atau tempat lain yang sudah ditentukan. Instruksi yang diberikan berupa menghubungkan angka angka tersebut secara berurutan atau tersusun mulai dari 0 sampai 99 baik secara horizontal maupun vertikal dalam waktu satu menit. Mahasiswa hanya perlu memberi tanda ceklis pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut. Dengan kriteria penilaian konsentrasi sebagai berikut:

tabel 2.1 kriteria Penilaian Konsentrasi

NO	KRITERIA	KATEGORI
1.	21 keatas	Konsentrasi sangat baik
2.	16 – 20	Konsentrasi baik
3.	11 – 15	Konsentrasi cukup
4.	6 – 10	Konsentrasi kurang
5.	5 kebawah	Konsentrasi sangat kurang

2. Sarapan Pagi

a. Pengertian sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik. Waktu yang baik dilakukan untuk sarapan pagi yaitu sekitar setengah jam atau satu jam setelah kita bangun tidur. Batasan paling lambat untuk sarapan adalah pukul 09.00 pagi atau sebelum kita benar benar disibukkan dengan akitvitas fisik (Oktavia, 2018).

Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat akan dipecahkan menjadi glukosa. Fungsi glukosa dan mikrotutrien dalam otak dapat menghasilkan energi, selain itu dapat memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energy yang di gunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Bagi mahasiswa, makan pagi atau sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi baik (Hardiansyah, 2012;Ratnawati, 2012).

b. Manfaat Sarapan Pagi

Menurut Djaeni (2011), adapun manfaat sarapan pagi sebagai berikut:

1. Memberi energi untuk otak
2. Meningkatkan asupan vitamin

3. Memperbaiki memori atau daya ingat
4. Meningkatkan daya tahan tubuh

c. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gelas gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap). Sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya (Djaeni, 2011), sarapannya hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut:

(1) Susu

Produk olahan susu, keju, dan yougurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2 dan D. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh. Protein sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot.

(2) Telur

Dilihat dari kualitas gizi proteinnya telur merupakan pangan standar. Satu butir setara gizi proteinnya dengan segelas susu. Dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino, esensial teronin dan metionin, namun kalah kandungan isoleusin, leusin, tirosin dan ionin.

(3) Nasi, Roti, Dan Produk Sereal

Nasi, roti, dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B dan mineral.

d. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan makan menurut Suprayatmi (2014), adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik.

Adapun makanan dan minuman yang biasa di konsumsi oleh mahasiswa di waktu sarapan pagi antara lain:

- a.) Satu piring nasi putih, nilai kalori 452
- b.) Satu piring nasi goreng nilai kalori 458
- c.) Satu piring lontong sayur nilai kalori 450
- d.) Satu piring bubur ayam nilai kalori 500
- e.) Satu gelas susu nilai kalori 350
- f.) Satu gelas teh manis nilai kalori 200
- g.) Satu buah roti tawar nilai kalori 100

e. Menu Makanan Untuk Anak Sekolah Maupun Mahasiswa

Makanan yang dapat disajikan sehari hari terdiri dari:

- 1) Sayuran dihidangkan 3-5 kali perhari, sekali dihidangkan bisa dikombinasikan dalam sayuran mentah

2) Buah buahan

3) Makanan yang mengandung protein

Penyajian menu dapat dilakukan minimal 3 kali sehari yakni menu pagi, siang, dan malam (Adriana, 2011).

a. Menu pagi

Bubur kacang hijau atau roti yang dioleskan mentega atau margarin, telur, daging atau ikan dan segala susu.

b. Menu siang

Nasi, daging ayam, telur, tahu, tempe, sayur seperti tomat, wortel, bayam.

c. Menu malam

Daging, ayam, ikan, tahu, buah, atau pudding dan segala susu.

3. Mahasiswa

a. Defenisi

Maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar”, jadi secara pengartian mahasiswa artinya terpelajar. Maksudnya adalah seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang yang mereka pilih (Moral Force, 2014). Mahasiwa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain (KBBI, 2020).

Mahasiswa merupakan penggerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk dapat bergerak dalam melakukan perubahan kearah yang lebih baik lagi, dengan pertimbangan berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mereka miliki. Di pundak merekalah (mahasiswa) titik kebangkitan suatu negara atau bangsa diletakkan (Agent Of Change, 2014). Yang dikatakan mahasiswa adalah remaja yang berumur berkisar sekitar 18 – 24 tahun, mereka berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal, atau berada diantara keduanya yakni masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (psikologi keperawatan, 2013).

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua pertumbuhan ini memerlukan zat gizi secara khusus. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya (susirah Soetardjo, 2011).

b. Peran Dan Fungsi Mahasiswa

- 1) *Direct of change*, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena SDMnya yang banyak.

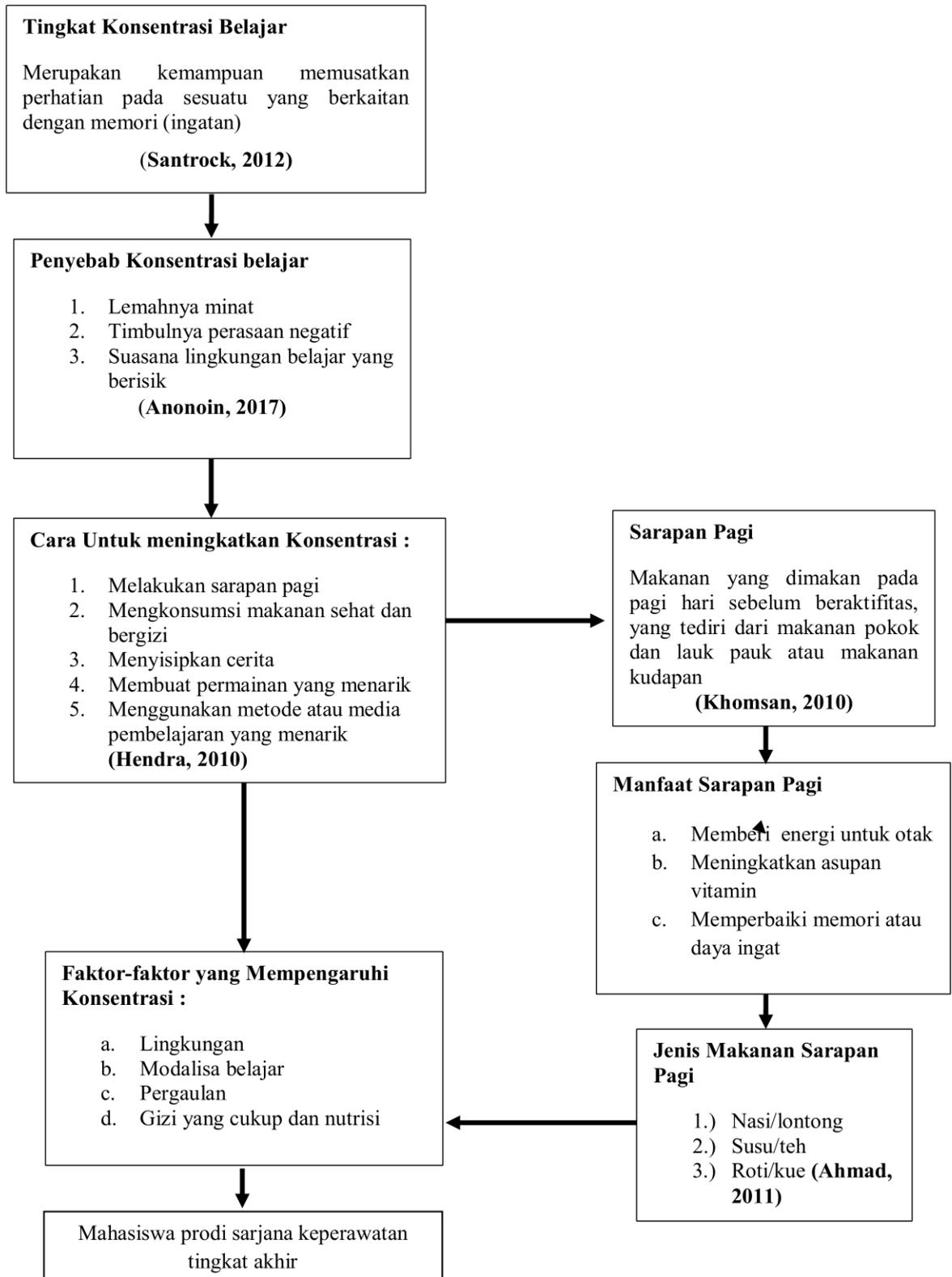
- 2) *Agent of change*, mahasiswa agen perubahan, maksudnya SDM2 untuk melakukan perubahan.
- 3) *Iron stock*, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
- 4) *Moral force*, mahasiswa itu kumpulan orang yang memiliki moral yang baik.
- 5) *Social control*, mahasiswa itu pengontrol kehidupan social, contoh mengontrol kehidupan social yang dilakukan masyarakat.

4. Penelitian Terkait

Domili (2015) tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SDN 76 kota tengah Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan studi *cross sectional*. populasi adalah siswa kelas II – V SDN 76 kota Tengah Gorontalo. Berjumlah 143. Teknik pengambilan sampel random sampling, sampel penelitian berjumlah 106. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SDN 76 Gorontalo. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama sama meneliti tentang konsentrasi. Perbedaanya terletak pada metode, tempat dan sampel.

B. Kerangka Teori

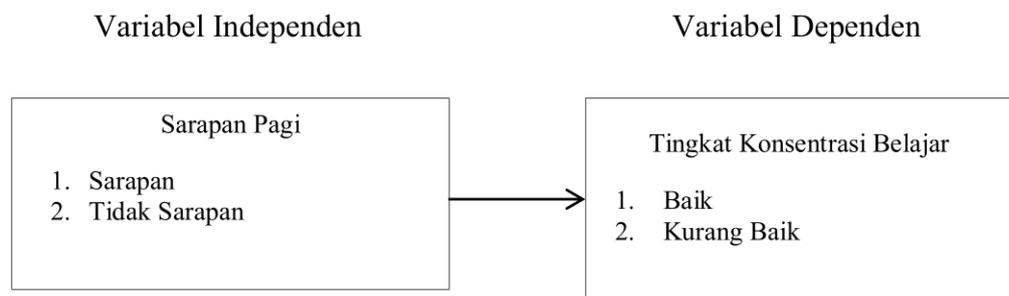
Kerangka teori adalah suatu model konseptual mengenai bagaimana seseorang menyatakan hubungan antara beberapa faktor yang dianggap penting bagi suatu masalah (Suprpto, 2017). Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan dapat disusun kerangka teori penelitian ini, hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau sebagai berikut.



Skema 2.2 Kerangka Teori

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan justifikasi ilmiah terhadap penelitian yang dilakukan dan memberi landasan kuat terhadap topik yang dipilih sesuai dengan identifikasi masalahnya. Kerangka konsep harus didukung oleh landasan teori yang kuat serta ditunjang oleh informasi yang bersumber pada berbagai laporan ilmiah, hasil penelitian, jurnal penelitian, dan lain lain (Alimul hidayat, 2016).



Skema 2.3 Kerangka Konsep

C. HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pernyataan penelitian berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, yang artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Nursalam, 2013). Terdapat dua macam hipotesa yaitu hipotesa nol (H_0) dan hipotesa alternative (H_a). Secara umum hipotesa nol diungkapkan sebagai tidak terdapatnya hubungan (signifikan) antara dua variabel. Hipotesa alternative (H_a) menyatakan ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini hipotesa sementara yang dirancang oleh penulis adalah:

H_a : Ada Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

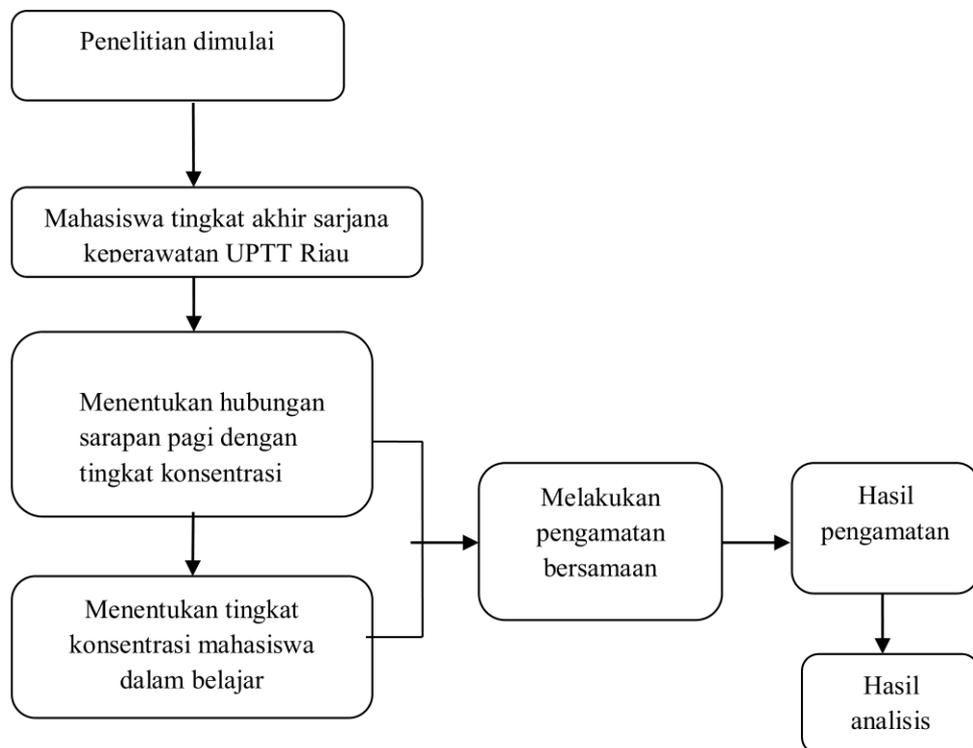
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010). Adapaun rancangan penelitian dapat dilihat pada skema 3.1 berikut ini :

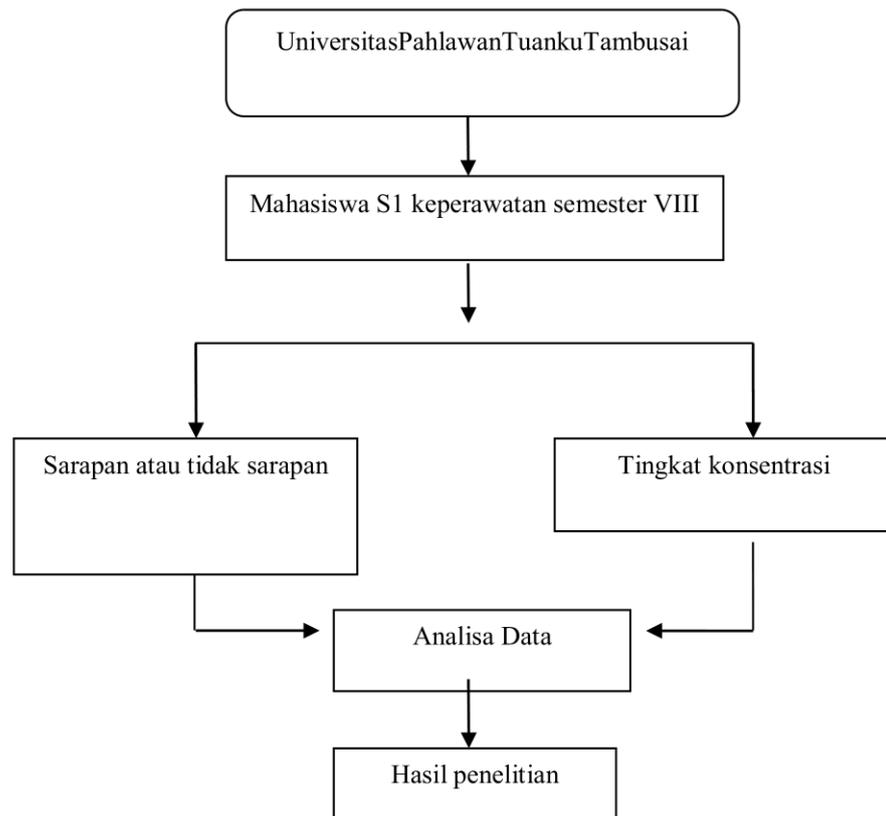
1. Rancangan Penelitian



Skema 3.1 Rancangan Penelitian

2. Alur Penelitian

Penelitian ini dapat dibuat dengan alur penelitian sebagai berikut.



Skema 3.2 Alur Penelitian

3. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian dengan melalui prosedur sebagai berikut:

- a. Meminta surat permohonan izin pengambilan data di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau tentang jumlah keseluruhan mahasiswa fakultas ilmu kesehatan

- b. Melakukan seminar proposal di Universitas pahlawan Tuanku Tambusai Riau
- c. Melakukan penelitian di UPTT Riau
- d. Peneliti menerangkan kepada calon responden mengenai sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, tingkat konsentrasi, tujuan dan etika dalam penelitian serta menjamin kerahasiaan responden.
- e. Jika calon responden bersedia menjadi responden, maka mereka harus menandatangani surat persetujuan menjadi responden yang diberikan peneliti.
- f. Menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung
- g. Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi responden secara langsung.
- h. Peneliti melakukan analisa data
- i. Melakukan seminar hasil

4. **Variable Dalam Penelitian**

Variabel – variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah :

- a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, input, prediktor dan antecedent. Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen. variabel bebas dalam penelitian ini adalah sarapan pagi.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel respon, output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat konsentrasi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 – 30 Juli 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2004 dalam Hidayat, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir prodi S1 keperawatan angkatan 2016 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, yaitu sebanyak 60 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014). Dalam pengambilan sampel telah ditetapkan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria sampel

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Hidayat, 2011). Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu:

- a) Seluruh Mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan tidak dalam masa cuti.
- b) Seluruh mahasiswa tingkat akhir yang Bersedia menjadi responden.

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel (Hidayat, 2011). Adapun kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu :

- a) Subjek yang sedang dalam masa cuti.
- b) Subjek menolak untuk menjadi responden.
- c) Penulis yang sedang melakukan penelitian judul ini

b. Teknik Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *total populasi*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiono, dalam Kurniawan, 2015).

c. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang mahasiswa program S1 Keperawatan semester VIII.

D. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus di perhatikan. Masalah etika penelitian yang harus di perhatikan antara lain:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut di berikan sebelum penelitian dilakukan. Tujuan *informed consent* adalah subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika calon responden bersedia, maka mereka akan mendatangi

lembaran persetujuan tersebut. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. Tanpa Nama (*Anomity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden maka peneliti tidak akan mencantumkan namanya pada lembaran pengumpulan data, cukup dengan memberikan nomor kode pada lembar pengumpulan data.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya akan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti (Hidayat, 2014).

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengukur variabel independen dan variabel dependen.

1. Instrument Sarapan Pagi

Variabel independen yaitu sarapan pagi diteliti dengan menggunakan kuesioner dengan skala *likert* sering, selalu, kadang kadang, dan tidak pernah. Kriteria pengukuran sarapan yaitu, positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $\geq T$ mean, negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $\leq T$ mean (Azwar, 2011).

1. Skor jawaban: Pernyataan Positif (*Favorable*)

- a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

- b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3
 - c. Kadang Kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner Skor 2
 - d. Tidak pernah (TP) jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner diberi Skor 1
2. Skor jawaban: Pernyataan Negatif (*Unfavorable*)
- a. Selalu (S) jika responden selalu dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.
 - b. Sering (SR) jika responden sering dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
 - c. Kadang Kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
 - d. Tidak Pernah (TP) jika responden tidak pernah dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

2. Instrument konsentrasi

Variabel dependen penelitian ini adalah tingkat konsentrasi dengan menggunakan modul *Grid concentration exercise* menurut Harris dan B.L Harris (dalam oktavia, 2018). Dimana untuk melakukan tes ini diperlukan

sebuah gambar yang memiliki 100 kotak yang memuat angka 0 dari 99 secara acak. Instruksi yang diberikan berupa menghubungkan angka angka tersebut secara berurutan atau tersusun mulai dari 0 sampai 99 baik secara horizontal maupun vertikal dalam waktu dua menit dengan menuliskan kembali tes angka yang telah ditemukan dari angka 0-99. Mahasiswa hanya perlu memberi tanda ceklis pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut. Dengan kriteria penilaian konsentrasi sebagai berikut:

- a. Skor 21 keatas (konsentrasi sangat baik)
- b. 16 – 20 (Konsentrasi baik)
- c. 11 – 15 (Konsentrasi cukup)
- d. 6 – 10 (Konsentrasi kurang)
- e. 5 Kebawah (Konsentrasi sangat kurang)

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data melalui prosedur sebagai berikut :

1. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta menjamin kerahasiaan responden.
2. Calon responden yang bersedia menjadi responden, maka mereka harus menandatangani surat persetujuan (*inform consent*) menjadi responden yang diberikan peneliti
3. Responden diberikan kesempatan untuk bertanya sepanjang tidak mempengaruhi substansi jawaban

4. Responden diminta untuk mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti.
5. Setelah responden menjawab semua pernyataan, maka kuesioner dikumpulkan kembali untuk dikelompokkan.

G. Teknik Pengolahan Data

Dalam melakukan penelitian ini, data yang diperoleh akan diolah secara manual dengan komputerisasi, setelah data terkumpul, kemudian diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan data (*editing*)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Dalam penelitian, peneliti memeriksa kembali kuesioner, apakah jawaban sudah lengkap, relevan, dan konsisten. Hasil editing ditemukan kuesioner telah diisi lengkap oleh seluruh responden sehingga tidak perlu dilakukan pengumpulan data ulang.

2. Pemberian kode (*coding*)

Coding merupakan kegiatan membaca kode numerik (angka) terhadap data yang diteliti atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel. Dalam penelitian ini untuk kemudahan

dalam pengolahan data dan analisis data, maka peneliti memberi kode pada setiap pertanyaan dalam kuesioner.

3) *Entri data*

Data *entri* adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontigensi. Dalam penelitian, hasil coding menyatakan kelengkapan data dari responden maka dilakukan pemasukan data kedalam master tabel dan kemudian membuat distribusi frekuensinya.

4) Melakukan teknik analisa

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis. Dalam penelitian ini, peneliti memasukkan data entri untuk uji chi-square dengan menggunakan program komputer (Hidayat, 2014).

H. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan penelliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2014).

Defenisi operasional pada penelitian ini untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variable	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen					
1	Sarapan pagi	kegiatan yang dilakukan seseorang mulai dari jam 06.00 sampai jam 09.00 wib dengan mengkonsumsi roti dan susu, lontong, nasi dan lauk pauk.	Kuesioner	Ordinal	0 : Sarapan jika = Skor \geq Mean 1 : Tidak sarapan Jika = Skor \leq Mean
2	Variabel Dependen Tingkat konsentrasi	kemampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatiannya ke pelajaran atau aktivitas yang dilakukan.	Menggunakan tes grid concentration exercise	Ordinal	0: Konsentrasi Baik Skor >20 1:Konsentrasi kurang skor < 5

I. Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil kesimpulan (Suprpto, 2017). Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi dimana akan dilakukan dua macam analisis data, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

1) Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian, analisis ini menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Analisis ini bermanfaat untuk memberi gambaran karakteristik subyek penelitian dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi Perhitungan data dilakukan setelah data terkumpul, data tersebut klasifikasikan menurut variabel yang diteliti dan data diolah secara manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P= Persentase

F= Frekuensi

N= Jumlah seluruh observasi

2) Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat akan menggunakan uji Chi-Square (X^2) dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan rumus :

$$X^2 \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

Keterangan :

O: Nilai observasi

E : Nilai harapan

Apabila pada tabel di jumpai nilai *expected* (harapan) kurang dari 5, maka yang di gunakan adalah” *Fisher’s Exact Test*”, apabila tabel 2x2, tidak ada nilai $E < 5$, maka uji yang dipakai sebaiknya “ *continuity correction (α)*”, dan apabila tabelnya lebih dari 2x2, misalnya 3x2 dsb, maka digunakan uji “*pearson chi square*”. Nilai yang telah dibandingkan dilanjutkan dengan membuat keputusan hasil penelitian.

Dasar pengambilan keputusan yaitu dengan membandingkan nilai x^2 hitung dengan x^2 tabel, sebagai berikut:

- a. Jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel, maka H_a diterima dan H_o ditolak
- b. Jika x^2 hitung $< x^2$ tabel, maka H_a tidak terbukti dan H_o gagal ditolak

Berdasarkan Probabilitas :

- a. Jika Probabilitas $(p) \leq \alpha (0,05)$ H_a diterima dan H_o ditolak
- b. Jika Probabilitas $(p) > \alpha (0,05)$ H_a tidak terbukti dan H_o gagal ditolak.