

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, AKTIVITAS FISIK, MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SELAMA MASA PANDEMI COVID 19

Kania Alba Ratnanggana¹, Harna¹, Dudung Angkasa², Rachmanida Nuzrina², Lintang Purwara Dewanti¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl.Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia

Korespondensi : harna@esaunggul.ac.id

²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl.Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia

ABSTRACT

Background : *Problems related to nutrition experienced by adolescents or adults will have an impact on their health. One of the causes of this nutritional problem is the low habit of doing breakfast. Late teens or adults who skip breakfast as much as 52.5% where this will reduce the level of concentration. A total of 26.1% of the Indonesian population falls into the category of population with less active physical activity. The existence of the elimination or reduction of Teaching and Learning Activities (KBM) in several campuses which is considered to be the right decision in reducing the Covid-19 pandemic. Everything related to KBM such as lectures, discussions, and other activities will continue but must comply with adjustments. The things examined in this study are breakfast habits, physical activity, learning motivation to study concentration.*

Objective: *To find out the relationship between breakfast habits, physical activity, learning motivation and learning concentration during the covid 19 pandemic at Esa Unggul University.*

Methods: *This study applied a cross sectional design with 117 respondents. Data collection was carried out in January-February 2022 and processed in March 2022. Data on breakfast habits were obtained from a questionnaire, physical data using IPAQ, motivation data using a questionnaire containing questions about learning motivation, and learning concentration using a questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank Test correlation test to see the relationship between breakfast habits, physical activity, motivation to study concentration during the covid 19 pandemic.*

Result: *Breakfast habit has nothing to do with learning concentration (p-value 0.330). Learning motivation on learning concentration has a relationship with (p-value 0.000) Physical activity on concentration there is no relationship between learning concentration and p-Value of 0.592.*

Conclusion: *There is a relationship between learning motivation and concentration in studying at Esa Unggul University during the COVID 19 period. There is no relationship between breakfast habits, physical activity and learning concentration in students at Esa Unggul University during the COVID 19 Pandemic.*

Keywords: *Study Concentration, Breakfast Habits, Learning Motivation, Physical Activity, Students.*

ABSTRAK

Latar Belakang : Permasalahan terkait gizi yang dialami oleh remaja atau dewasa akan memberikan pengaruh bagi kesehatannya. Permasalahan gizi ini salah satu penyebabnya ialah rendahnya kebiasaan melakukan sarapan pagi. Remaja akhir atau dewasa yang melewatkan sarapan sejumlah 52,5% dimana hal ini akan menurunkan tingkat konsentrasinya. Sejumlah 26,1% dari penduduk Indonesia masuk dalam kategori penduduk dengan aktivitas fisik kategori kurang aktif. Adanya peniadaan maupun pengurangan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang ada pada beberapa kampus dinilai menjadi keputusan yang tepat dalam pengurangan kerumunan di saat pandemi Covid-19. Segala hal yang hubungannya dengan KBM seperti perkuliahan, diskusi serta kegiatan lainnya tetap berjalan tetapi harus mematuhi penyesuaian. Hal yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar.

Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19 di Universitas Esa Unggul .

Metode: Penelitian ini menerapkan desain cross sectional dengan 117 responden. Pengambilan data dilakukan bulan Januari-Februari 2022 diolah pada Maret 2022. Data kebiasaan sarapan atas diperoleh dari kuesioner, data aktivitas fisik menggunakan IPAQ, data motivasi menggunakan kuesioner berisi pertanyaan tentang motivasi belajar, dan konsentrasi belajar menggunakan kuesioner. Data dianalisa menggunakan uji korelasi Spearman Rank Test untuk melihat adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19.

Hasil: Kebiasaan sarapan tidak ada hubungannya terhadap konsentrasi belajar dengan (p-value 0.330). Motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar ada hubungan dengan (p-value 0.000) Aktivitas fisik terhadap konsentrasi terdapat tidak ada hubungan antara konsentrasi belajar dengan p-Value sebesar 0.592.

Simpulan: Ada hubungan antara motivasi belajar dengan konsentrasi kuliah di Universitas Esa Unggul selama masa COVID 19. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik dan konsentrasi belajar pada mahasiswa di Universitas Esa Unggul selama Pandemi COVID 19.

Kata Kunci : *Konsentrasi Belajar, Kebiasaan Sarapan, Motivasi Belajar, Aktivitas Fisik, Mahasiswa*