

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Adanya pengurangan hingga peniadaan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dalam suatu kampus masuk dalam keputusan yang tepat guna sebagai tindakan dalam mengurangi kontak tatap muka serta kerumunan suatu massa sejak mewabahnya pandemi Covid 19. Segala hal yang kaitannya dengan KBM, seperti melakukan diskusi, perkuliahan dan sebagainya masih diupayakan dapat berjalan dengan semestinya tetapi harus melalui beberapa hal penyesuaian. Dimana segala kegiatan dalam pelaksanaannya cenderung dilakukan secara daring dengan bantuan beberapa aplikasi diantaranya *zoom*, *google meet*, *whatsapp* dll. Kegiatan tersebut tetap memperhatikan kelanjutan proses KBM dan tujuan pembelajaran yang sebelumnya sudah ada perencanaannya.

Konsentrasi belajar mendapat pengaruh dari beberapa hal, yakni zat gizi, daya tahan tubuh hingga kesehatan dalam diri seseorang. Sarapan memasok kebutuhan gizi sejumlah 15-30% perharinya, dimana sarapan dibutuhkan untuk menunjang konsentrasi dalam berpikir dan bekerja. Berdasar data yang didapatkan, sejumlah 26,1% anak remaja hanya minum saja (susu, air putih, teh) sebagai pengganti sarapan, 44,6% anak didapati memiliki asupan energi yang rendah dari 15% kebutuhan energi hariannya (Kemenkes, 2014). Atas dasar data laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sejumlah 26,1% dari penduduk Indonesia masuk dalam kategori penduduk dengan aktivitas fisik kategori kurang aktif, dimana jumlah tersebut tersebar dalam 22 provinsi yang berbeda dan sejumlah 24,1% penduduk Indonesia dengan umur > 10 tahun mempunyai perilaku *sedentary* > 6 jam. Pada Provinsi Sumatera Utara didapati sejumlah 23,5% penduduknya masuk dalam kategori memiliki aktivitas kurang aktif. (Riskesdas, 2013).

Konsentrasi belajar yaitu merupakan perjuangan pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi

perhatiannya kepada hal lain serta dilakukan secara sadar oleh individu (Rahmawati, 2014) . Menurut penelitian Ningsih 2020 bahwa kejenuhan belajar pada masa pandemi Covid-19 terjadi karena berkurangnya konsentrasi ketika belajar karena terlalu lama menatap layar handphone, keterbatasan kuota dan lingkungan yang kurang mendukung. Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, pengetahuan, pengalaman, dan gizi yang cukup. Untuk memperoleh gizi yang cukup salah satunya dengan sarapan pagi, hal itu dapat membuat kita mempertahankan daya tahan tubuh saat beraktivitas dan meningkatkan produktivitas kerja. Sarapan pagi bagi siswa dapat menaikkan konsentrasi belajar serta mempermudah peserta didik untuk menyerap pelajaran yang diberikan sehingga prestasi belajar lebih baik (Suwardhani cit Khomsan, 2013).

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar, dll Penelitian yang dilakukan oleh (Lentini, 2014) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi berpikir, nilai rata-rata skor konsentrasi berpikir pada kelompok remaja yang memiliki kebiasaan sarapan lebih tinggi dibandingkan yang kelompok remaja yang tidak terbiasa sarapan. Menurut pnelitian (Pratama, 2013) bahwa menunjukan terdapat hubungan antara sarapan, asupan energi sarapan, asupan protein sarapan dan asupan fe sarapan dengan konsentrasi. Menurut penelitian (Yuniatun, 2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat sarapan dengan konsentrasi belajar yang mana asupan zat gizi sarapan adalah zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) yang berasal dari konsumsi pangan siswa saat sarapan yang dapat memenuhi 15-30% kebutuhan harian.

Selanjutnya, salah satu yang juga berpenagruh terhadap konsentrasi belajar aktivitas fisik. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan menaikkan pengeluaran tenaga serta energi. Setiap jenis aktivitas yang dilakukan sehari – hari masuk kedalam kategori aktivitas fisik antara

lain aktivitas fisik rendah, sedang dan tinggi (Kemenkes RI, 2019). Menurut penelitian (Dian, 2018) menyatakan bahwa ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar, akan tetapi aktivitas fisik hanya berpengaruh sebesar 7.5% terhadap konsentrasi belajar di Universitas UPI Bandung. Penelitian yang sama yaitu dengan penelitian oleh Santoso 2017 menunjukkan siswa yang sering berolahraga memiliki daya konsentrasi belajar yang baik sebanyak 79,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan yang bermakna antara intensitas olahraga dengan daya konsentrasi belajar siswa/siswi SMAN 5 Depok.

Menurut penelitian (Purnamasari, 2017) bahwa menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Menurut Hamzah B. Uno (2014) bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Selanjutnya Mc. Donald dalam Syaiful Bahri Djamarah (2011) menyatakan motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk tujuan. Kemudian menurut penelitian Juliana 2017 dengan sampel sebanyak 186 siswa yang dipilih menggunakan instrumen skala motivasi belajar dan skala konsentrasi belajar menunjukkan hasil hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa.

Mengingat berdasarkan pengamatan dan hasil survey kurangnya minat sarapan pada 8 mahasiswa 6 orang tidak sarapan dikarenakan 2 sakit perut 4 jarang makan apabila sarapan pagi, sehingga menjadikan mahasiswa seringkali mengabaikan sarapan pagi dengan uraian diatas. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemi covid 19 pada mahasiswa/I Universitas Esa Unggul

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak hal yang memengaruhi kebiasaan sarapan pada golongan remaja, hal ini dapat mengakibatkan perbedaan perilaku sarapan pada mahasiswa antara lain ada yang terbiasa sarapan dan ada yang tidak terbiasa sarapan. Namun banyak orang yang tidak menyadari manfaat sarapan dan menganggap sarapan itu tidak penting. Kenyataan ini bisa saja terjadi, karena perkembangan gaya hidup yang menuntut kita untuk serba cepat melakukan suatu aktivitas. Motivasi juga memiliki peranan penting dalam belajar mengajar baik bagi dosen maupun mahasiswa, mahasiswa sebagai seorang pelajar tentunya menemukan banyak masalah dalam hal kuliah, bahkan cara mengajar dosen juga berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang yang dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian: "Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19".

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

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

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan jumlah jumlah uang saku.
2. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan mahasiswa/i Universitas Esa Unggul.
3. Mengidentifikasi motivasi belajar mahasiswa/i Universitas Esa Unggul
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik mahasiswa/I Universitas Esa Unggul.
5. Mengidentifikasi konsentrasi belajar mahasiswa/i Universitas Esa Unggul.
6. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa/i Universitas Esa Unggul.
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa/i Universitas Esa Unggul.
8. Menganalisis hubungan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa/i Universitas Esa Unggul.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, menambah pengalaman dalam menerapkan ilmu yang didapat selama kuliah tentang hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19.

1.6.2 Bagi Institut Gizi

Bagi akademisi penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi landasan bagi pengembangan penelitian-penelitian terutama di bidang gizi

1.6.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19.

1.7 Keterbaharuan Peneliti

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
1.	Banun Lentini 2014	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain cross sectional	a. Kebiasaan Sarapan b. Status dehidrasi c. Konsentrasi berfikir	Menunjukkan bahwa 52,5 % siswa terbiasa melakukan sarapan dan 47,5 % tidak terbiasa melakukan sarapan. Dari hasil analisis berat jenis urin didapatkan sebanyak 70 % subjek mengalami dehidrasi dan 30 % tidak dehidrasi (normal). Berdasarkan hasil test konsentrasi tersebut didapat 48,25 % subjek memiliki kemampuan konsentrasi rendah dan 51,75 % memiliki kemampuan konsentrasi tinggi. Terdapat hubungan yang

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
					signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi berfikir ($p=0,00$). Tidak terdapat hubungan antara status hidrasi dengan konsentrasi berfikir ($p=0,35$)
2.	Yuniatun 2018	Studi Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional study yaitu desain	a. Kebiasaan sarapan b. Konsentrasi belajar	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ($p=0.048$, $r=0.227$), protein ($p=0.021$, $r=0.274$), dan karbohidrat sarapan ($p=0.032$, $r=0.252$) dengan konsentrasi belajar.
3.	Pipit Mutiara Permatasary (2016)	Hubungan Kebiasaan Makan Pagi, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan	Penelitian ini bersifat analitik dengan desain cross sectional	a. Kebiasaan Makan Pagi b. Tingkat Konsumsi Zat Gizi	Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terbiasa melakukan sarapan 68 orang

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
		<p>Daya Konsentrasi pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 191 Jakarta</p>		<p>c. Daya Konsentrasi</p>	<p>(60,7%), responden yang mengalami tingkat konsentrasi dengan kategori rendah adalah 98 orang (87,5%). Sebagian besar tingkat konsumsi zat gizi adalah kurang yaitu energi (68,8%), karbohidrat (69,6%), protein (64,3%), dan fe (70,5%). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi energi, karbohidrat, protein, zat besi dan daya konsentrasi dengan nilai masing-masing</p>

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
					<p>p=0,016; p=0,034; p=0,029; p=0,033; p=0,026.</p> <p>Kesimpulan : Tingkat konsentrasi pada siswa dapat disebabkan oleh faktor kebiasaan makan pagi, dan kurangnya konsumsi zat gizi berupa energi, karbohidrat, protein, dan fe. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih mendalam tentang permasalahan tersebut.</p>
4.	Deby gita purnamasari	Hubungan Motivasi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi	penelitian kuantitatif dengan correlational design	a. Motivasi b. Konsentrasi belajar	Menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa motivasi belajar kategori baik sebanyak 45,9%, dan

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
		<p>Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta</p>			<p>kategori cukup sebanyak 45,1%. Sedangkan konsentrasi belajar kategori baik sebanyak 7,7%, kategori cukup sebanyak 87,6%, dan kategori kurang sebanyak 7,7%. Hasil analisis spearman rank menunjukkan bahwa nilai significancy (p) sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Peneliti an inimununjukkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belaar pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta</p>

No	Peneliti	Judul	Studi desain	Variabel yang diteliti	Hasil
5.	Dian Ramadhyan ti 2018	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (Upi) Bandung	Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung berjumlah 99 orang. Menggunakan metode korelasi	Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar	Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar, akan tetapi aktivitas fisik hanya berpengaruh sebesar 7.5% terdapat konsentrasi belajar.
6	Dita Juliana 2017	Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa	Penelitian ini menggunakan kuantitatif jenis deskriptif korelasional	motivasi belajar dengan konsentrasi belajar	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa dengan koefisien korelasi 0,753 dan taraf signifikansi 0,000.

Berdasarkan keaslian penelitian di atas, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti mencari hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar selama masa pandemic covid 19 pada mahasiswa/i universitas esa unggul. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk memotivasi siswa agar rutin sarapan, meningkatkan motivasi belajarnya, mahasiswa

dianjurkan untuk lebih sering mempelajari setiap materi kuliah lebih awal sebelum materi diajarkan oleh dosen sehingga membantu tingkat pembelajaran agar semakin baik lagi.