

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses pembelajaran jarak jauh yang diikuti mahasiswa dapat terganggu oleh lingkungan di sekitar mahasiswa, hal ini dapat menurunkan konsentrasi belajarnya. Konsentrasi tinggi dibutuhkan mahasiswa dalam proses pembelajaran terutama yang memiliki aktivitas padat. Pandemi Covid-19 juga berpengaruh terhadap kualitas tidur, masalah kurang tidur yang sering ditemukan pada mahasiswa dapat menurunkan konsentrasi belajar. Selain itu, kekurangan asupan saat sarapan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) juga dapat menurunkan konsentrasi belajar. Asupan sarapan sangat penting bagi otak agar dapat berkonsentrasi saat pembelajaran jarak jauh. Sarapan pagi dapat mencukupi 15% hingga 30% dari kebutuhan gizi harian dan memberikan asupan energi pada otak agar dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Dilakukan penilaian kualitas tidur dengan instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan penilaian konsentrasi belajar menggunakan Grid Concentration Test secara daring terhadap 78 responden. Uji Statistik menggunakan Chi-Square.

Hasil: Tidak ada hubungan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat saat sarapan dengan konsentrasi pembelajaran jarak jauh ($p=0,889$; $p=1,000$; $p=0,821$; $p=0,604$), serta kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh ($p=0,370$).

Simpulan: Tidak ada hubungan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat saat sarapan serta kualitas tidur dengan konsentrasi pembelajaran jarak jauh. Disarankan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi saat sarapan terutama karbohidrat.

Kata kunci: *asupan makanan ; sarapan ; belajar daring ; kualitas tidur ; pembelajaran jarak jauh.*