

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Konsentrasi dalam belajar sangat penting agar dapat fokus pada materi pelajaran yang sedang disampaikan oleh guru. Dalam belajar, konsentrasi dapat diartikan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar baik di sekolah maupun di rumah. Dengan berkonsentrasi seseorang dapat dengan mudah memahami apa yang sedang dipelajarinya, sehingga apa yang dipelajari akan lebih mudah diingat dalam jangka Panjang (Lestari, 2020).

Pada Bulan Desember tahun 2019, telah ditemukan suatu virus Covid-19 atau CoronaVirus Disease-19 yang menimbulkan gejala penyakit mulai dari ringan hingga berat bahkan dapat menimbulkan kematian. Pemerintah Indonesia menghimbau warga negaranya untuk mengurangi kegiatan tatap muka termasuk di bidang Pendidikan sehingga proses pembelajaran di sekolah dialihkan dengan belajar dari rumah atau disebut juga dengan Pembelajaran Jarak Jauh. Dalam proses pembelajaran, normalnya terdapat interaksi antara guru dan siswa dan terdapat timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi kelas yang kondusif dan edukatif (Mamluah and Maulidi, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh I. K. Winata (2021) di SMAN 2 Mendoyo Provinsi Bali, didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat konsentrasi siswa selama mengikuti pembelajaran *online* di masa Pandemi Covid-19 dalam kategori rendah yaitu 55% (188 orang). Sedangkan tingkat konsentrasi kategori sedang yaitu 30,4% (104 orang) dan tingkat konsentrasi kategori tinggi sebanyak 7,9% (27 orang). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II di Masa Pandemi Covid-19 didapatkan hasil bahwa 90% mahasiswa termasuk kategori tingkat konsentrasi buruk. Sedangkan 10% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh

Sadu, dkk (2022) pada mahasiswa di STIKES Suaka Insan Banjarmasin menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi belajar mahasiswa saat mengikuti pembelajaran online adalah  $70,16 \pm 3,18$ , sedangkan pada pembelajaran offline rerata nilai yang didapatkan adalah  $76,08 \pm 7,10$ , dan diperoleh nilai signifikansi  $p\text{-value}=0,000$ . Sehingga tingkat konsentrasi belajar mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran secara *offline* lebih baik dibandingkan saat pembelajaran *online*. Hal ini dapat disebabkan karena pada saat pembelajaran *offline* mahasiswa lebih mudah menjaga fokus. Saat mengikuti pembelajaran *online* mahasiswa cenderung lebih banyak mendapatkan gangguan dari lingkungan sekitar yang berpengaruh pada penurunan tingkat konsentrasi (Sadu et al., 2022).

Berdasarkan hasil sistematik *review* yang dilakukan oleh Argaheni (2020) mengenai Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia diketahui bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif; penumpukan informasi/ konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat; serta mahasiswa dapat mengalami stress (Argaheni, 2020).

Peneliti dari Bangladesh yang melakukan penelitian pada 206 mahasiswa selama 17 bulan saat pandemi covid-19 bulan mengenai masalah psikologis terkait belajar *online*, ditemukan 82,5% mahasiswa sarjana dengan gangguan psikologis cemas tingkat ringan sampai berat, dengan 14,8% mahasiswa mengalami stres berat. Hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa adalah lingkungan (belajar sendiri), akses yang terbatas ke sumber belajar, kendala dalam penggunaan media untuk pelaksanaan belajar *online*. Tingkat kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa (Hoque et al., 2021).

Berdasarkan penelitian dari Universitas Mataram yang melibatkan sekitar 260 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa belum siap untuk mengikuti pembelajaran secara online. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti lingkungan rumah yang kurang kondusif untuk belajar, kendala teknis dalam penggunaan media belajar *online*, belum ada

pelatihan kepada mahasiswa, kurangnya biaya, serta koneksi internet yang buruk ditempat-tempat tertentu (Widodo et al., 2020).

Hasil penelitian Widodo (2015) mengenai Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi belajar. Sarapan diberikan sebagai treatment dengan 600 kkal (38,2% karbohidrat, 31,31% protein, 13,8% lipid, mineral 16,7%), setelah tes konsentrasi pertama. Mahasiswa merupakan salah satu contoh individu yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan aktivitas yang sangat padat, hal ini menghabiskan separuh waktu dalam seharinya (Rima et al., 2020) . Apabila mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada proses belajar, maka bisa dipastikan bahwa mahasiswa tersebut akan cenderung merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan (H. Y. Winata et al., 2015)

Ada beberapa faktor utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak, diantaranya cukup tidur dan istirahat; cukup makan dan minum ; serta makanan memenuhi standar gizi dan kebutuhan individu (Tedja 2017). Sebagian besar keberhasilan dalam berkonsentrasi bergantung pada perilaku individu itu sendiri. Asupan zat gizi memegang peran yang paling penting untuk meningkatkan kemampuan berkonsentrasi saat proses belajar (H. Y. Winata et al., 2015). Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan standar gizi mahasiswa sebelum beraktivitas atau belajar adalah dengan sarapan pagi. Menurut H. Y. Winata et al. (2015) , sarapan pagi tidak hanya memberikan energi untuk beraktivitas memulai hari yang baru, tetapi juga mempunyai fungsi membantu mengatur berat badan serta kemampuan kognitif.

Sarapan memberikan asupan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah (Syahnur et al., 2013) . Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Menurut Hardinsyah dan Aries (2012), sarapan atau makan dan minum pagi dilakukan untuk memenuhi sebagian (15-30%)

kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rima, Yusuf, Nisa, Aulia, & Kurniati (2020) , didapatkan hasil terdapat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi semester 7 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga kebutuhan gizi di pagi hari dapat terpenuhi. Tanpa asupan sarapan yang baik, otak akan lebih sulit berkonsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh H. Y. Winata, Noviani, & Risdiana (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa tahun ke-tiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wida R.Y. dan Triska S.N di SDN Sukomanunggal IV Surabaya pada tahun 2017 juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dengan daya konsentrasi.

Kebutuhan energi dapat dipenuhi dari mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak. Seseorang yang kekurangan asupan makanan akan cenderung merasa lemah saat melakukan kegiatan, pekerjaan fisik atau berpikir (konsentrasi). Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya zat-zat gizi makanan yang diterima tubuh yang dapat menghasilkan energi (Fikri, 2020). Makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi dapat menyumbangkan sumber karbohidrat yang akan digunakan untuk memberi suplai glukosa ke otak sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi seseorang (Sari, 2019) . Menurut Fikri (2020), Protein berguna untuk membantu menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi dalam berpikir, termasuk kecerdasan otak. Menurut Almatier (2003), hasil pemecahan asam lemak seperti badan keton digunakan sebagai sumber energi pada organ jantung dan otak. Selain itu, asam lemak esensial seperti omega-3, omega-6, EPA dan DHA sangat diperlukan dalam pembentukan dan perkembangan sel-sel di otak manusia (Sari, 2019).

Menurut Potter & Perry (2015) dalam (Sukmawati et al., 2020), salah satu penyebab menurunnya konsentrasi belajar yaitu karena kualitas tidur yang tidak efektif. Menurut Morin & Carrier (2021), pandemi Covid-19 berpengaruh besar terhadap kualitas tidur seseorang hingga dapat menyebabkan insomnia atau memperburuk gejala bagi penderita insomnia. Reswari (2014) mengatakan bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Beberapa tanda kekurangan tidur diantaranya yaitu tidak mampu untuk berkonsentrasi, respon menurun, hingga daya ingat berkurang.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Siswa yang mampu berkonsentrasi ketika menerima pelajaran di kelas, cenderung akan lebih cepat memahami materi yang diberikan oleh guru, sehingga akan berpengaruh pada prestasi akademiknya (Ilhami, 2015). Ada beberapa faktor utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak, diantaranya cukup tidur dan istirahat; cukup makan dan minum; serta makanan memenuhi standar gizi dan kebutuhan individu (Tedja, 2017). Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan standar gizi mahasiswa sebelum beraktivitas atau belajar adalah dengan sarapan pagi.

Menurut Caesarridha (2021), kondisi kurang tidur sering ditemukan pada masyarakat kalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa. Hal ini dapat menimbulkan dampak buruk seperti menurunnya konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan. Gangguan tidur dapat berpengaruh pada proses belajar, gangguan dalam mengingat, dan kesehatan mental. Konsentrasi belajar juga berkaitan erat dengan prestasi belajar, konsentrasi belajar yang baik dapat berpengaruh pada hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Oleh karena itu perlu diadakan penelitian mengenai hubungan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap

konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II.

### 1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada hubungan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar namun tidak dapat diteliti semuanya, hal ini dilakukan agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan utama.

### 1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah “Apakah ada hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II?”.

### 1.5. Tujuan Penelitian

#### 1.5.1 Tujuan umum

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.

#### 1.5.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, umur, dan tingkat semester) mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- b. Mengidentifikasi asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat saat sarapan pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- d. Mengidentifikasi konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II

- e. Menganalisis hubungan antara asupan energi saat sarapan terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- f. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat saat sarapan terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- g. Menganalisis hubungan antara asupan protein saat sarapan terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- h. Menganalisis hubungan antara asupan lemak saat sarapan terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- i. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II

## 1.6. Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi tentang hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II serta diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu pertimbangan untuk memperkaya pustaka di perpustakaan sekolah.

### 1.6.2 Bagi Peneliti

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II serta menjadi referensi dalam berbagai penyuluhan atau penelitian.

### 1.6.3 Bagi Pembaca

Dapat memberi informasi tentang hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan dan kualitas tidur terhadap konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II.

### 1.7. Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Kurnia Maidarmi Handayani, Masrul dan Adrial (2014)	Hubungan Asupan Energi Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi pada Siswa- Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/2014	Bersifat analitik dengan desain cross sectional. Pengolahan data dilakukan dengan uji chi- square	Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi sarapan dengan tingkat konsentrasi menggunakan digit symbol test
2	Dhaifany Karissa Caesarridha (2021)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa	Literature review	Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa



No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
		Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19		Pandemi Covid-19.
3	Peni Okta Sari (2019)	Hubungan Asupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 26 Batipuh Panjang Kecamatan Koto Tengah Tahun 2019	Bersifat analitik dengan desain cross sectional. Pengolahan data dilakukan dengan uji chi-square	Asupan zat besi dan status gizi berhubungan dengan prestasi belajar, sedangkan asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin C, kebiasaan sarapan tidak terdapat hubungan dengan prestasi belajar

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan responden, variabel (dependen dan independen), waktu pengambilan data, serta tempat penelitian. Adapun variabel penelitiannya adalah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak saat sarapan, kualitas tidur, dan konsentrasi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II.