

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi belajar adalah menurut Daud (2010). pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap-sikap dan nilai-nilai pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang Studi. Konsentrasi belajar berarti pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktivitas berpikir dan tindakan untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu itu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksian kualitas yang direncanakan. (Izzati, 2014).

Menurut Depdiknas (2010) pada Tahun 2010 di bidang pendidikan menunjukan bahwa di Negara Indonesia angka prestasi sekolah (APS) anak usia 7-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-18 tahun hanya mengalami sedikit peningkatan, masing-masing 97,83%, 84,81%, dan 54,70% pada tahun 2008 menjadi masing-masing 97,95%, 85,43%, dan 55,05% pada Tahun 2009, proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada

faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari (La Fua, dkk 2016).

Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 1993, 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Haristanadi, 2010). Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh National Sleep Foundation, kondisi kurang tidur yang didefinisikan sebagai <7 jam untuk orang dewasa, dialami oleh 37% orang dewasa usia 18-29 tahun (Putri, 2012 dalam andriani 2016).

Daya tahan konsentrasi belajar yang Berada dalam suatu pelajaran informal, menghadiri kegiatan perkuliahan, duduk di dalam ruang perkuliahan merupakan hal yang membutuhkan perhatian dalam waktu cukup lama dan dapat menjadi hal yang sulit dilakukan bagi beberapa mahasiswa kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi atau fokus secara efektif dapat mempengaruhi kesuksesannya dalam mengerjakan tugas, mata kuliah, dan berperilaku yang baik (Haedar Putra, 2013).

Tidak sarapan pagi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, sarapan hendaknya memiliki komposisi gizi cukup dan seimbang. Leane mengingatkan pentingnya sarapan sebagai makanan pertama yang masuk ke dalam perut setelah sepanjang malam tidur. Makanan inilah yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas dipagi hari. Sarapan memasok kebutuhan energi cukup besar ke dalam tubuh, sekitar 35%. Kalau pola makannya empat kali sehari, maka sarapan memasok 25% kebutuhan energi. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil. (Larega 2015).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (sleep deprivation) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi (Nilifda dkk 2016).

Menurut (Narhori & Diana, 2005). Tidur adalah aktivitas terpenting yang dilakukan manusia setiap harinya. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mendapatkan dampak yang lebih baik, mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, kecekatan reaksi, memengaruhi suasana hati, dan kesehatan yang prima (Winara 2016).

Menurut penelitian (Kartasapoetra & Marsetyo, 2005) Meninggalkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah sehingga konsentrasi berkurang karena tidak adanya suplai energi di dalam tubuh. Apabila hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh, bahkan bisa mengalami penurunan kadar glukosa Perbedaan Tingkat. (Suwardhani, 2013).

Penelitian terdahulu menurut, Listiani (2005). Hasil menunjukkan bahwa anak yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun (Winara, 2016).

Dari survei pendahuluan yang dilakukan peneliti bahwa di prodi IKM memang ada suatu masalah dengan konsentrasi belajar mahasiswa IKM dengan melakukan wawancara sistem acak yang berjumlah 6 orang mahasiswa IKM ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak melakukan sarapan

pagi saat mau berangkat kekampus atau saat mengikuti mata perkuliahan, serta pola tidurnya yang tidak teratur hal ini dapat menjadi gangguan konsentrasi belajar mahasiswa pada saat belajar di kampus. Beberapa mahasiswa mengeluh merasa mengantuk saat mengikuti pelajaran, mereka juga mengatakan bahwa karena tidak sarapan membuat mereka tidak konsentrasi, dikarenakan mereka merasa lemas dan sering merasa mual di karenakan asam lambung meningkat. Berkaitan dengan observasi diatas peneliti tertarik untuk mengakat masalah ini untuk dijadikan bahan penelitian yang berjudul” pengaruh sarapan pagi dan pola tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa prodi IKM di STikes Payung Negeri pekanbaru Tahun 2017.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui “pengaruh sarapan pagi dan pola tidur terhadap konsentersasi belajar mahasiswa/I Pada Mahasiswa Ilmu kesehatan Masyarakat (IKM) tingkat satu di STikes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis kebiasaan sarapan pagi dan pola tidur terhadap konsentersasi belajar Mahasiswa/i Ilmu kesehatan Masyarakat (IKM) di Stikes payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui daya tahan konstrasi belajar Mahasiswa/i Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) di STikes payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.
- b. Untuk mengetahui apakah tidak sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentersasi belajar Mahasiswa/i Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) di STikes payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

- c. Untuk mengetahui apakah pola tidur dapat mempengaruhi konsentrasi belajar Mahasiswa/i Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) di STIKes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti khusus tentang Kebiasaan dan Pengaruh menu sarapan pagi terhadap konsentrasi saat belajar pada Mahasiswa Prodi IKM di STIKes Payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017.

2. Bagi STIKes Payung Negeri Pekanbaru dan Peneliti Lain

- a. Bagi institusi merupakan informasi untuk program Study Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Payung Negeri Pekanbaru tentang kebiasaan sarapan pagi dan pola tidur terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa/i Ilmu kesehatan Masyarakat (IKM) di Stikes payung Negeri Pekanbaru Tahun 2017, sebagai bahan tambahan untuk pendidikan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi Mahasiswa/i dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.