

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan (Slameto, 2010). Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra ke satu objek di dalam suatu aktivitas tertentu dengan usaha untuk tidak memperdulikan objek lain yang tidak berhubungan dengan proses belajar (Suntari, 2012).

Pada pendidikan jenjang tinggi sangat dibutuhkan kemampuan dalam berkonsentrasi, khususnya pada proses pembelajaran (Lestari, 2012). Secara tidak langsung, jika konsentrasi dalam belajar berkurang dan belajar secara pribadi juga akan terganggu yang merupakan salah satu aspek dari konsentrasi yaitu meningkatkannya prestasi belajar. Penilaian terhadap hasil belajar guna mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar yang disebut prestasi belajar. Prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang diberikan atas pengukuran tertentu. Efektivitas proses belajar akan tampak pada kemampuan mahasiswa yang menguasai materi pelajaran (Ilyas, 2009).

Kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi atau fokus diatur oleh sistim limbik, sistim ini merupakan jaringan kerja beberapa struktur yang sangat kompleks dari bagian-bagian otak yang berfungsi untuk mengatur emosi, kognisi atau proses berpikir, pembelajaran, dan penyimpanan memori (Hardisman, 2013). Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai

pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang dikonsumsi pada pagi hari berperan terhadap pengeluaran kadar glukosa darah yang merupakan sumber utama energi otak (Amy, 2008).

Otak memerlukan oksigen dan bahan nutrisi seperti glukosa, namun terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan dalam metabolisme otak. Sebagian besar metabolisme otak terjadi di neuron bukan di jaringan penyangga glia. Karena metabolisme dalam neuron mempunyai kelebihan sebagai memompa ion-ion melalui membrannya terutama untuk mentransfer ion natrium dan kalsium ke bagian luar membran neuronal dan ion kalium serta florida ke bagian dalam. Kecepatan metabolisme neuron yang tinggi mengakibatkan lebih banyak energi yang dibutuhkan oleh sel otak daripada jaringan lainnya. Sedangkan jumlah glikogen yang tersimpan dalam neuron sangat sedikit, sehingga pemecahan glikogen anaerobik tidak dapat mensuplai energi lebih banyak. Penyimpanan oksigen dalam jaringan otak juga sedikit, oleh karena itu sebagian besar aktivitas neuronal bergantung pada pengiriman glukosa dan oksigen per detik dari darah. Seluruh energi yang digunakan oleh sel otak di suplai oleh glukosa yang berasal dari darah. Begitu juga untuk oksigen sebagian besar berasal dari darah kapiler dengan total suplai hanya sekitar 2 menit suplai glukosa yang normalnya disimpan sebagai glikogen dalam neuron pada setiap saat (Guyton, 1997).

Bagi manusia kebutuhan terpenuhinya karbohidrat (40-60%), lipid (terutama triasilgliserol, 30-40%), dan protein (10-15%). Orang dewasa memerlukan sekitar 1920-2900 kkal. Kebanyakan orang mengonsumsi

asupan harian bahan bakar metabolik dalam dua atau tiga kali makan sehingga dapat membentuk cadangan karbohidrat (glikogen di hati dan otot) dan lipid (triasilgliserol di jaringan adiposa) yang digunakan ketika belum mendapatkan asupan makanan. Jaringan yang dapat menggunakan bahan bakar selain glukosa dapat menggunakan bahan bakar alternatif seperti otot dan hati mengoksidasi asam lemak dan hati badan keton dari asam lemak untuk diekspor ke otot dan jaringan lain. Sewaktu cadangan glikogen menyusut asam-asam amino yang berasal dari pergantian protein digunakan untuk glukoneogenesis (Murray *et al*, 2017). Hasil akhir dari pencernaan karbohidrat mengandung lebih besar 80% glukosa, sedangkan hasil akhir protein sekitar 99% adalah asam amino dan hasil akhir lemak adalah asam lemak dan 2 mono gliserida (Guyton, 1997).

Dampak melewati sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar juga mengantuk, rasa malas, lemas, lesu dan pusing sehingga menyebabkan rendahnya prestasi belajar. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan (Soekirman, 2003).

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara pukul 05.00 hingga pukul 09.00 pagi untuk memenuhi sebesar 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Gibson dan Gunn, 2011). Proporsi pemenuhan zat gizi dalam sehari berasal dari sarapan (14%), makan siang (44%), makan selingan (14% dengan masing-masing 7% untuk pagi dan sore) dan makan malam (28%). Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari maka proporsi sarapan 20% dari kebutuhan

zat gizi dalam sehari (Almatsier, 2010). Adapun waktu yang tepat untuk melakukan sarapan antara jam 06.00-10.00 pagi karena berdasarkan para ahli gizi dan kementerian kesehatan, ideal melakukan sarapan adalah sepagi mungkin sebelum beraktifitas. Umumnya masyarakat Indonesia belum beraktifitas pada pukul 09.00 pagi dan tubuh akan membutuhkan energi yang cukup saat beraktifitas (Tilong, 2014).

Di seluruh dunia, kurang lebih terdapat 20-30% baik anak-anak maupun dewasa tidak sarapan (Adolphus, 2013). Sekitar 1 miliar manusia di dunia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja sekitar 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Menurut penelitian di negara maju seperti Amerika Serikat, *American Dietetic Association* menyebutkan lebih dari 40% perempuan dan 32% laki-laki melewatkan sarapan setiap harinya (Hartono, 2006).

Hasil riset di Indonesia menunjukkan bahwa resiko kurang energi kronis mencapai 23,3% pada usia 20-24 tahun. Di DKI Jakarta sekitar 10,2% sedangkan Provinsi Sumatera Barat mencapai sekitar 14,3% (Riskesdas, 2018). Sedangkan penduduk yang mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% dari AKG) sekitar 40,6%. Berdasarkan kelompok umur dijumpai 54,5% adalah remaja (Kemenkes, 2014).

Banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan. Hal ini menunjukkan pada penelitian di IPB menghasilkan sebanyak 81,3% mahasiswa Mayor Ilmu Gizi hanya 64,3% mahasiswa Mayor Konservasi Sumberdaya Hutan yang melakukan sarapan (Fitriana, 2011). Didukung oleh penelitian Amy (2008) dengan judul “pengaruh kenaikan glukosa darah

terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek”, hasil yang didapatkan adanya peningkatan daya ingat jangka pendek 90 menit setelah melakukan sarapan, hal ini disebabkan karena dibutuhkan waktu untuk mengubah glukosa menjadi *asetil KoA* yang selanjutnya menjadi *asetilkolin* yang merupakan salah satu neurotransmitter dalam sistem saraf. *Asetil KoA* ini berasal dari asam piruvat hasil pemecahan karbohidrat (glukosa) yang dipecah dalam glikolisis. Glukosa sangat terlibat dalam mekanisme daya ingat kognitif (memori) seseorang, meskipun tidak mempengaruhi dan menambah tingkat kecerdasan (Matthews, 2001). Waktu dilaksanakannya tes konsentrasi dengan menggunakan *DST* dilakukan 55 menit setelah siswa melakukan sarapan yaitu pukul 06.20 rata-rata siswa melakukan sarapan dan tes dilakukan pada pukul 07.15 pagi (Amy, 2008).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Hanif (2016) dengan judul “hubungan sarapan dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan semester 2 pada modul BSN III UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2016” menyatakan bahwa apa yang dikonsumsi pada sarapan sangatlah menentukan kualitas dan prestasi belajar anak-anak. Mahasiswa yang melakukan sarapan terlebih dahulu akan lebih dapat menerima materi yang disampaikan dibandingkan dengan mahasiswa yang berangkat ke kampus dengan keadaan perut kosong (Almatsier, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada Februari 2018 terhadap 15 mahasiswi Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015 peneliti menemukan sebanyak 7 orang mahasiswi tidak pernah sarapan, 4 orang

mahasiswi yang kadang-kadang sarapan dan 4 orang mahasiswi yang sering sarapan. Di lingkungan kampus tidak terdapat *cafe* melainkan ada di luar kampus karena mereka terlambat tidak menyempatkan sarapan dan malas untuk membeli sarapan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sarapan mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Dengan penelitian ini, peneliti dapat memperdalam ilmu pengetahuan mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar dan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu kebidanan.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

