

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi dan globalisasi, sangat diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh Badan PBB *United Nation Development Program* (UNDP) menyatakan bahwa Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia pada tahun 2022 menempati peringkat 114 dan pada tahun 2023 menempati peringkat 113 dari 193 negara.<sup>(1)</sup> Hal tersebut menunjukkan Indonesia mengalami peningkatan, namun Indonesia masih menghadapi kesenjangan dalam pembangunan yang tidak merata.

Berdasarkan laporan *Global Innovation Index* (GII) tahun 2025, pada pilar *human capital and research* kontribusi pendidikan Indonesia berada pada peringkat 130 dari 139 negara dan kontribusi pendidikan tinggi Indonesia berada pada peringkat 97 dari 139 negara.<sup>(2)</sup> Dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045, Indonesia berfokus pada visi meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) secara merata. Peningkatan kualitas SDM tentu tidak lepas dari peningkatan kualitas pendidikan, karena merupakan fondasi utama dalam pembangunan SDM unggul. Dalam peningkatan kualitas pendidikan akan dilihat dari efektivitas proses pembelajaran.

Konsentrasi memiliki peran penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Saat seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, maka proses belajar tidak optimal sehingga akan membuang waktu, tenaga, dan biaya serta akan berdampak pada penurunan kualitas pendidikan.<sup>(3)</sup> Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai

kemampuan individu untuk perhatian penuh pada suatu hal atau aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terdistraksi.<sup>(4)</sup> Semakin tinggi jenjang pendidikan akan semakin kompleks tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Beberapa studi menjelaskan bahwa gangguan konsentrasi masih sering dialami mahasiswa yang ditandai dengan mudah mengantuk, kesulitan memahami materi, menurunnya daya ingat, dan cepat lelah. Kondisi ini akan berdampak pada kualitas proses pembelajaran secara keseluruhan.<sup>(5-7)</sup> Gangguan konsentrasi dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu gangguan internal dan eksternal. Gangguan internal berasal dari dalam diri individu seperti gangguan kesehatan jasmani dan kejiwaan, serta rendahnya minat dan motivasi pada pelajaran.<sup>(5)</sup> Gangguan eksternal berasal dari lingkungan yang bising, kondisi ruang kelas yang kurang nyaman, teknologi tidak tepat guna seperti penggunaan *smartphone* berlebihan.<sup>(5)</sup> Kedua jenis gangguan tersebut dapat memengaruhi stabilitas konsentrasi belajar.

Dalam upaya memaksimalkan konsentrasi saat belajar, banyak hal yang dapat dilakukan, salah satunya adalah sarapan. Sarapan berperan dalam mengembalikan energi setelah berpuasa semalaman. Sarapan pagi dengan komposisi gizi yang cukup dan seimbang dapat menyediakan energi yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk otak. Energi digunakan oleh otak untuk menjalankan berbagai fungsi kognitif.<sup>(8)</sup> Pada penelitian yang dilakukan di STIKes Persada Nabire menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 55,6%. Beberapa penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak melewatkan sarapan memiliki daya ingat dan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang melewatkan sarapan.<sup>(9-12)</sup>

Selain kebiasaan sarapan, status gizi juga berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi belajar.<sup>(13)</sup> Status gizi yang tidak normal, baik status gizi kurang maupun status gizi lebih, dapat memengaruhi kinerja otak melalui proses metabolisme, hormonal, dan inflamasi. Status gizi yang kurang akan mengganggu fungsi otak yang akan berdampak terhadap kemampuan intelektual dan konsentrasi belajar.<sup>(14)</sup> Dengan demikian, status gizi menjadi suatu hal penting dalam kesiapan fisik mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik.

Kualitas tidur merupakan faktor lain yang sangat berpengaruh dalam menunjang konsentrasi belajar. Tidur yang berkualitas memiliki peranan yang baik dalam proses konsolidasi memori, pemulihan fungsi otak, serta mengatur emosi dan perhatian. Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak fisiologis dan psikologis seperti lelah, penurunan daya tahan tubuh, mengantuk dan kesulitan dalam memusatkan pikiran saat mengikuti proses belajar.<sup>(15)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Iteskes Bali menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 104 responden (54, 7%).<sup>(16)</sup> Adapun penelitian lain di Fakultas Kedokteran Universitas Nusacendana didapatkan sebanyak 58% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yang berpengaruh pada konsentrasi belajar.<sup>(17)</sup> Kualitas tidur yang buruk dapat dilihat dari pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang tidak cukup, serta kebiasaan begadang yang sering dialami mahasiswa.<sup>(7)</sup>

Mahasiswa tidak terlepas dari permasalahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti melewatkan sarapan, pola makan yang tidak teratur, status gizi yang tidak normal, serta kualitas tidur yang kurang baik akibat tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari.<sup>(10,18,19)</sup> Pada mahasiswa Program Studi Gizi, peserta didik sudah lebih memahami konsep pola hidup sehat termasuk asupan gizi seimbang, status gizi normal dan kualitas tidur yang baik. Di sisi lain, mahasiswa gizi juga dipersiapkan menjadi

tenaga kesehatan yang berperan sebagai promotor dan edukator kesehatan khususnya dalam bidang gizi masyarakat.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa gizi Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2024 bahwa mayoritas tingkat konsentrasi mahasiswa dengan kategori sedang sebanyak 56 orang (62,2%) dan mahasiswa dengan tingkat kategori kurang menempati urutan kedua dengan proporsi yang cukup signifikan, yaitu 30% (27 responden).<sup>(19)</sup> Berdasarkan survei awal terhadap 20 mahasiswa gizi Universitas Andalas, 95% mahasiswa mengatakan bahwa rasa lapar, kelelahan dan mengantuk mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, sebanyak 40% mahasiswa sering melewati sarapan, 55% mahasiswa memiliki status gizi tidak normal berdasarkan IMT dengan rincian 25% mahasiswa dengan status gizi kurang dan 30% mahasiswa dengan status gizi lebih, 55% mahasiswa dengan durasi tidur kurang dari 7 jam per malam disebabkan oleh berbagai faktor seperti mengerjakan tugas, sulit tidur dan kegiatan lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa gizi Universitas Andalas menjadi penting dan relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu menjawab rumusan masalah mengenai gambaran dan keterkaitan antar variabel tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu gizi, menambah wawasan dalam meningkatkan perilaku gizi seimbang dan manajemen waktu istirahat mahasiswa sebagai upaya peningkatan kualitas proses pembelajaran mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Konsentrasi belajar merupakan hal penting dalam mendukung efektivitas belajar. Gangguan konsentrasi dapat berasal dari faktor eksternal dan faktor internal. Gangguan pada faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang mendukung, sedangkan gangguan pada faktor internal seperti pola hidup, kondisi kesehatan, dan motivasi belajar. Kebiasaan sarapan, status gizi dan kualitas tidur menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi konsentrasi. Sarapan yang seimbang dapat sebagai sumber energi bagi otak, status gizi yang normal dapat meningkatkan fungsi kognitif serta kualitas tidur berperan dalam konsolidasi memori dan pemulihan fungsi otak. Dalam menghadapi tantangan akademik, mahasiswa dituntut untuk dapat menjaga konsentrasi agar mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Mahasiswa gizi mendapatkan peran lebih dalam menjaga pola hidup sehat karena akan menjadi promotor dan edukator gizi masyarakat. Banyak penelitian telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa secara umum, namun masih terdapat kesenjangan pengetahuan terkait bagaimana interaksi antara kebiasaan sarapan, status gizi dan kualitas tidur memengaruhi konsentrasi belajar pada populasi spesifik mahasiswa gizi. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Andalas?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi, status gizi, dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa gizi Universitas Andalas.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi mahasiswa gizi Universitas Andalas.
2. Mengetahui gambaran status gizi mahasiswa gizi Universitas Andalas.
3. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa gizi Universitas Andalas.
4. Mengetahui gambaran tingkat konsentrasi belajar mahasiswa gizi Universitas Andalas.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa gizi Universitas Andalas.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa gizi Universitas Andalas.
7. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa gizi Universitas Andalas.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan, khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi, status gizi, dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kebiasaan sarapan pagi, menjaga status gizi normal, dan kualitas tidur yang baik dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

### **1.4.3 Manfaat Akademis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor gizi dan gaya hidup yang memengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas kebiasaan sarapan pagi, status gizi dan kualitas tidur yang memengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat konsentrasi belajar, sedangkan variabel independen yaitu kebiasaan sarapan, status gizi dan kualitas tidur. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Andalas angkatan tahun 2023 sampai dengan 2025. Data yang diperoleh berasal dari data primer melalui pengisian kuesioner pada mahasiswa serta data sekunder berupa data mahasiswa yang berasal dari akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Analisis data dilakukan dengan uji statistik univariat dan bivariat.