

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEBIDANAN
ANGKATAN 2018-2019 DI UNIVERSITAS BINAWAN



Disusun oleh:

Nama: Paura Chisty Alhallaj

NIM: 051922039

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS BINAWAN
JL. KALIBATA RAYA NO.25-30 JAKARTA
T.A 2020/2021

Nama : Paura Chisty Alhallaj

Nim : 051922049

Judul KTI : Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar
Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan

ABSTRAK

Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Karena begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, tujuan penelitian ini yaitu hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan angkatan 2018-2019 di universitas binawan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan angkatan 2018-2019 sebanyak 50 respondent yang melakukan sarapan pagi maupun tidak sarapan Instrumen penelitian berupa kuesioner, Pertanyaan meliputi 8 pertanyaan positif dan 8 pertanyaan negative. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia respondent saat dilakukan penelitian sebagian besar (74%) 18-21 tahun. Berdasarkan Angkatan Sebagian besar (66%) 2018 dan (34%) 2019 dan dengan kebiasaan sering sarapan sebanyak (54%) 27 sedangkan yang tidak pernah sarapan sebanyak (46%) 23 respondent dan dengan konsentrasi belajar yang kurang baik sebanyak 27 (54%), serta yang baik sebanyak 23 (46). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,00 artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa tingkat akhir di Universitas binawan

ABSTRACT

Lack of energy and protein in school children can cause children to have weak immune systems and decreased concentration in learning. This condition is related to the use of glucose as an energy source. Because concentration is so important for students, the purpose of this study is the relationship between breakfast habits and learning concentration for 2018-2019 midwifery students at Binawan University. This research method uses a cross sectional approach. The population in this study were midwifery students from 2018-2019 as many as 50 respondents who had breakfast or not breakfast. The research instrument was in the form of a questionnaire. Questions included 8 positive questions and 8 negative questions. The results showed that the majority of respondents were aged (74%)) 18-21 years. Based on the Force Most (66%) 2018 and (34%) 2019 and with the habit of frequently having breakfast (54%) 27 while those who never had breakfast (46%) were 23 respondents and with poor study concentration as many as 27 (54%), as well as the good as many as 23 (46). Based on the results of statistical tests, a probability value (p-value) of 0.00 means that $p < 0.05$ so it can be concluded that there is a relationship between breakfast habits affecting the concentration of final year students at Binawan University.

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Paura Chisty Al hallaj
Nomor induk Mahasiswa : 051922039
Fakultas : Kebidanan dan Keperawatan
Program Studi : Kebidanan
Institusi : Universitas Binawan

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun dengan judul **“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEBIDANAN ANGGKATAN 2018-2019 DI UNIVERSITAS BINAWAN”**

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari laporan tugas akhir orang lain. Apabila pada kemudian hari pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar Ahli Madya Kebidanan).

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, Untuk dipergunakan bila mana diperlukan.

Jakarta, 29 Desember 2021

Pembuat pernyataan



Paura Chisty Al Hallaj

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEBIDANAN
ANGKATAN 2018-2019 DI UNIVERSITAS BINAWAN
PENYUSUN : PAURA CHISTY AL HALLAJ
NIM : 051922039



Jakarta, 29 Desember 2021

Menyetujui,



Irwanti Gustina, S.ST., M.Kes

NIDN : 0304068002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

" HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEBIDANAN ANGKATAN 2018-2019 DI UNIVERSITAS BINAWAN ".

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji program studi D-III Kebidanan Universitas Binawan

Jakarta, 29 Desember 2021



UNIVERSITAS
BINAWAN

Penguji I

Irwanti Gustina, S.ST., M.Kes

NIDN : 0304068002

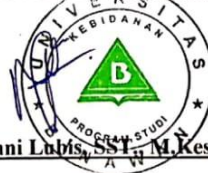
Penguji II

Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes

NIDN: 011908850

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Kebidanan



Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes

NIDN: 011908850

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Sebagai salah satu pemenuhan syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Kebidanan di Universitas Binawan, yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Binawan”.

Penulis menyadari kemampuan dan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki, sehingga penyusunan Laporan Komprehensi ini jauh dari sempurna. Namun, Laporan Komprehensif ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi kita semua. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga serta penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan melimpahkan karuniaNya yang sangat luar biasa sehingga Laporan Komprehensif ini dapat penulis selesaikan
2. Ibu Dr. Illah Sailah, MS, selaku Rektor Universitas Binawan
3. Ibu Dinni Randayani Lubis, SST, MKes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Binawan sekaligus selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahannya dalam penyusunan Laporan Komprehensif ini
4. Ibu Irwanti Gustina, S.ST, M.Kes pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pemikirannya untuk membimbing penulis Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini
5. Seluruh Dosen dan Staf Diploma III Kebidanan Universitas Binawan yang telah membekali ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis juga memberikan petunjuk dan nasehat selama penulis menjalani pendidikan
6. Kedua orang tua tercinta Apih Dudung, Mama Titin yang telah memberikan petunjuk dalam mengerjakan laporan komprehensif, dorongan serta semangat yang tiada batasnya tanpa pamrih, yang telah memberikan semua kasih

sayangnya dan selalu mengingatkan kepada Allah SWT untuk selalu bersyukur, semoga Allah SWT memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat

7. Sahabat tercinta Umi salamah, girl's abstrack, Istiqomah, dan Natasya serta teman-teman seperjuangan Angkatan 2018 yang saling memberikan do'a, pelajaran, semangat dan motivasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan Laporan Komprehensif ini

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis merasa masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan masukan baik kritik maupun saran yang sifatnya membangun. Penulis sangat berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Komprehensif ini idapat bermanfaat bagi kita semua.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PESETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Pertanyaan Penelitian	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
BAB II	5
TINJAUAN TEORI	5
2.1 Kebiasaan Sarapan	5
2.1.1 Definisi Sarapan Pagi	5
2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi	5
2.1.3 Jenis Makanan Yang Baik Untuk Sarapan	7
2.1.4 Dampak Tidak Sarapan	7
2.2 Konsentrasi Belajar	8
2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi	9
2.4 Ciri-Ciri Konsentrasi	10

2.5	Dampak Tidak Konsentrasi.....	11
2.6	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar	11
2.7	Mahasiswa Tingkat Akhir	11
2.3.1	Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir	12
2.8	Skala Pengukuran	13
2.9	Kerangka Teori.....	14
BAB III.....		15
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS		15
3.1	Kerangka Konsep	15
3.2	Definisi Operational Dan Variable Penelitian.....	16
3.3	Hipotesis Penelitian.....	18
BAB IV.....		19
METODE PENELITIAN.....		19
4.1	Jenis Penelitian	19
4.2	Tempat Dan waktu Penelitian.....	19
4.2.1	Lokasi penelitian	19
4.2.2	Waktu penelitian	19
4.3	Populasi Dan Sample.....	19
4.4	Tehnik Pengumpulan Data	19
4.5	Instrument Penelitian.....	19
4.6	Pengolahan Data.....	20
4.7	Analisa data.....	20
4.7.1	Univariat	20
4.7.2	Bivariat.....	21
BAB V.....		22
HASIL PENELITIAN		22
5.1	Analisis Univariat.....	22
5.1.1	Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir	22
5.1.2	Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Tingkat Akhir	23
5.1.3	Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir.....	23
5.2	Analisis Bivariate.....	24

5.2.1	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar.....	24
BAB VI	PEMBAHASAN.....	25
6.1	Karakteristik.....	25
6.2	Kebiasaan Sarapan.....	25
6.3	Konsentrasi	26
6.4	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan	27
BAB VII		28
KESIMPULAN DAN SARAN		28
7.1	Kesimpulan	28
7.2	Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA		30
LAMPIRAN		32



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1. 1 Distribusi Dan Frekuensi Karakteristik Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Binawan	22
Tabel 5.1. 2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan	23
Tabel 5.1. 3 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan	23
Tabel 5.2. 1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	23



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut Depkes (2005 dalam Pramesti, 2011) Fungsi aktifitas dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 16,9 – 59% anak sekolah tidak terbiasa sarapan dan sebanyak 44,6% anak usia sekolah mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, et al (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsentrasi tinggi lebih banyak pada siswa dengan asupan energi sangat baik (60,7%) dibandingkan dengan asupan energi kurang (44,3%) dan sangat kurang (51,9%)

Menurut Penelitian Sunarti dkk (2006 dalam Wardoyo dan Mahmudiono, 2013) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kecukupan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan mempengaruhi konsentrasi.

Banyak faktor yang menyebabkan remaja biasa tidak sarapan, salah satunya adalah adanya jadwal pagi yang begitu padat sehingga remaja tersebut merasa tidak memiliki waktu yang cukup dan lupa untuk

menyiapkan sarapan. Penyebab lainnya adalah remaja putri menganggap dirinya gemuk sehingga memutuskan untuk tidak sarapan dengan tujuan agar dapat menurunkan berat badan (*International Food Information Council Foundation*, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adesola, dkk. (2014), mayoritas remaja yang melewatkan waktu sarapan merefleksikan ketidakcukupan uang makan, jadwal yang padat dan mengontrol berat badan.

Konsentrasi belajar memang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Karena begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi dapat menjadi prasyarat untuk siswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 16,9 – 59% anak sekolah tidak terbiasa sarapan dan sebanyak 44,6% anak usia sekolah mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, et al (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsentrasi tinggi lebih banyak pada siswa dengan asupan energi sangat baik (60,7%) dibandingkan dengan asupan energi kurang (44,3%) dan sangat kurang (51,9%)

Berdasarkan masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan”

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Karakteristik Mahasiswa kebidanan Angkatan 2018-2019 berdasarkan usia Universitas Binawan ?

2. Bagaimana Konsentrasi Belajar Mahasiswa kebidanan Angkatan 2018-2019 di Universitas Binawan ?
3. Bagaimana Kebiasaan Sarapan Belajar Mahasiswa kebidanan Angkatan 2018-2019 di Universitas Binawan ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan”

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan berdasarkan Umur
- b. Diketahui Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Universitas Binawan
- c. Diketahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Universitas Binawan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan keilmuan dalam pendidikan, dapat menambah perbendaharaan pustaka, memberikan wawasan bagi pembaca, dan dapat digunakan sebagai literatur untuk mengembangkan penelitian lain yang sejenis.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan input/masukan metode pembelajaran dalam Dunia pendidikan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi

dalam mengembangkan penelitian pendidikan.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumbangan hasil pemikiran demi mencapai tujuan pendidikan secara nasional. Sebagai bahan referensi penelitian siswa dan dijadikan bahan literatur bagi institusi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan untuk penelitian lain yang masih berhubungan dengan Konsentrasi Belajar



BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kebiasaan Sarapan

2.1.1 Definisi Sarapan Pagi

Sarapan atau sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa, karena dapat meningkatkan konsentrasi akademik dan memperlancar perolehan pelajaran di sekolah, menyimpulkan hasil belajar yang baik. Secara keseluruhan, sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan nutrisi harian (Azwar, 2012)

Sarapan adalah makan pagi. Sarapan pagi dari jam 6 pagi sampai jam 10 pagi. Dianjurkan untuk makan makanan ringan pencernaan untuk sarapan. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi makanan berserat tinggi yang tinggi protein dan rendah lemak. Selain itu, mengonsumsi protein dan kandungan serat yang tinggi dapat membuat Anda merasa kenyang di siang hari (Jetvig, 2010)

Sarapan harus dilakukan sedemikian rupa sehingga mendukung konsentrasi saat belajar dan memberikan kontribusi penting terhadap beberapa zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam proses fisiologis (Khomsan, 2014)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Sarapan adalah makan sesuatu di pagi hari (KBBI online)

2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi

Menurut (Mawarni, 2018) beberapa manfaat Sarapan pagi bagi anak-anak khususnya anak sekolah adalah:

1 Menguatkan tubuh

Anak-anak yang seringkali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat

menjadi menurun. Hal ini disebabkan karena perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus.

2 Mencukupi kebutuhan gizi

Manfaat sarapan pagi juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

3 Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang sudah terbiasa untuk sarapan pagi sebelum memulai kegiatannya, ia akan mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat yang berarti tidak akan mudah terserang oleh penyakit, karena tubuhnya sudah diberikan cukup gizi pada pagi hari yang berguna memperkuat sistem imun.

4 Mencegah penyakit maag

Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih di lambung dan berakibat sakit maag.

5 Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi.

6 Meningkatkan daya konsentrasi anak

Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak sudah tercukupi melalui sarapan pagi, maka akan membuat daya konsentrasi anak menjadi lebih kuat, yang mana hal ini akan berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak terkendali, bisa-bisa mereka tertidur di dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar anak menjadi lebih maksimal.

7 Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan menjadi kebiasaan, ini merupakan satu langkah yang baik karena dengan seperti ini anak akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengant sarapan paginya

2.1.3 Jenis Makanan Yang Baik Untuk Sarapan

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan – makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Depkes,2014).

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gelas gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap). Sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya (Ahmad, et al., 2011),

Pengelompokkan jenis hidangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah untuk sarapan adalah:

- 1 makanan pokok
- 2 makanan pokok dan hewani
- 3 makanan pokok dan nabati
- 4 makanan pokok, hewani dan nabati
- 5 makanan pokok, hewani, nabati dan sayuran
- 6 makanan pokok, nabati dan sayuran
- 7 makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan makanan jajanan

2.1.4 Dampak Tidak Sarapan

Ahmad, dkk (2011), berpendapat bahwa bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun yang akan menyebabkan prestasi belajar juga ikut menurun. Hal ini akan menghambat proses belajar di sekolah. Bila

anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia zat besi.

Bila seseorang yang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nanti, dalam keadaan seperti ini, tubuh tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Jika cadangan glikogen habis, maka cadangan lemaklah yang diambil

2.2 Konsentrasi Belajar

Menurut (Slameto, 2013) Fokus pada hal lain yang tidak berhubungan satu sama lain. Ketika seseorang sedang fokus, satu-satunya informasi yang tersedia adalah informasi yang dipilih, karena fokusnya hanya pada subjek yang menjadi fokus utama. Fokus yang lebih tajam meningkatkan kemampuan Anda untuk menyerap dan memahami informasi yang Anda terima

menjelaskan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Permukiman perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Secara keseluruhan, berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, dapat diketahui bahwa hakikat dari konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian pada situasi belajar. Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai memusatkan pikiran kepada objek yang dipelajari dengan tidak memperhatikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan objek yang dipelajari tersebut (Hamiyah, et al., 2014)

Sebagaimana dijelaskan di atas mengenai konsentrasi, bahwa dalam hal ini belajar memusatkan perhatian, dapat disimpulkan bahwa belajar memusatkan perhatian adalah suatu usaha memusatkan pikiran atau perhatian seseorang pada satu objek tertentu, mata pelajaran dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan. lakukan dengan

apa yang dipelajari (Nuryana, et al., 2010)

2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Menurut Slameto (2010) seseorang yang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi yang disebabkan karena: kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut dan lain-lain), pikiran kacau/masalah-masalah kesehatan yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap pelajaran/sekolah dan lain – lain.

Beberapa faktor yang menyebabkan gangguan konsentrasi dalam belajar yaitu :

1. Faktor Internal

a Fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran, untuk mempertahankan tonus jasmaninya agar tetap bugar, siswa dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Tidak hanya itu, ia juga dianjurkan untuk berolahraga secara teratur dan cukup istirahat. Kondisi umum siswa, ada pula kondisi organ khusus siswa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa

Bila siswa terlihat tidak serius pada materi pelajaran yang sedang dialaminya, sebaiknya tidak tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar karena bisa jadi kondisi kesehatannya yang sedang bermasalah.

b Psikologis

Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam konsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga. Hal ini tentunya akan

mempengaruhi keadaan psikologis siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka, tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun antara lain ialah:

- Tidak memiliki motivasi diri
- Siswa merasa jenuh

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Suasana yang ramai dan bising tentu saja dapat mengganggu siswa yang ingin belajar dengan mendengarkan musik.

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, siswa akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika siswa dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, siswa mampu menggunakan kemampuan siswa pada saat dan suasana yang tepat.

b. Pergaulan

Pergaulan juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran, perilaku dan pergaulan mereka, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang dipengaruhi juga oleh beberapa faktor, seperti faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet, dll hal ini sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa.

2.4 Ciri-Ciri Konsentrasi

Menurut Engkoswara (2012), klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah siswa tersebut berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

1. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan
2. Komprehensif dalam penafsiran informasi
3. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
4. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh

2.5 Dampak Tidak Konsentrasi

Menurut Fadhli (2010), mengungkapkan prestasi akademik dapat menurun akibat kurang konsentrasi belajar, didukung oleh pendapat Surya (2010), bahwa berdasarkan penelaahan para ahli pendidikan rendahnya kualitas prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak didik untuk dapat melakukan konsentrasi belajar.

2.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar

Menurut Judith (2014), kebiasaan makan mengacu pada bagaimana seseorang makan, makanan apa yang dimakan, dan dengan siapa mereka makan, serta cara orang memperoleh, menyimpan, menggunakan, dan membuang makanan.

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 dan memenuhi 15-30% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sarapan yang dikonsumsi akan menjalani proses metabolisme dalam tubuh yang menghasilkan energi. Metabolisme setiap makanan berbeda-beda, tergantung makanan yang dikonsumsi. Karbohidrat membutuhkan waktu sekitar kurang lebih 15 menit oleh tubuh untuk mencerna glukosa yang ada di karbohidrat. Namun, untuk makanan yang memiliki kandungan glukosa yang rendah akan memakan waktu sekitar 15-30 menit untuk dicerna oleh tubuh.

2.7 Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk persyaratan kelulusan yang harus dipenuhi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Di perguruan tinggi, siswa ingin belajar teori dan mendapatkan kredit semester

demis semester berdasarkan jurusan yang mereka pilih. Pada tahap akhir dan telah mencapai jumlah sks yang digunakan sebagai prasyarat untuk lolos ke tahap selanjutnya, mahasiswa memasuki sesi akhir dalam dunia perkuliahan, yaitu tugas akhir yang disebut juga dengan skripsi. (S, et al., 2016)

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa Akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan, menurut (Aasrun, et al., 2019)

2.3.1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

Pembentukan karakter mahasiswa secara formal dilakukan dengan upaya menyiapkan kondisi, sarana/prasarana, kegiatan, pendidikan dan kurikulum yang mengarah kepada pembentukan watak dan budi pekerti generasi muda bangsa (Susanti, 2013)

Karakter mahasiswa secara umum dapat didentifikasikan melalui beberapa hal berikut:

1 Karakter Akademik.

Karakter akademik dapat diukur dari aspek prestasi akademik, kejujuran akademik dan sikap ilmiah mahasiswa (Sukmawati, 2016).

Pembentukan kepribadian dari perspektif pembelajaran tidak terlepas dari pilihan strategi di dalam kelas. Lebih tepatnya strategi yang dipilih semakin memperkuat dan mempercepat transformasi nilai-nilai dalam individu dan akhirnya dalam masyarakat. Penggunaan unsur-unsur tersebut secara tepat dikatakan dapat memfasilitasi perkuliahan yang lebih baik dan menciptakan kepribadian mahasiswa sehingga menjadi mahasiswa dengan kepribadian akademik yang kuat (Amrri, 2015)

2 Karakter Non Akademik

Kepribadian nonakademik adalah aspek moral atau sikap siswa. Karakter nonakademik dapat dilihat dari banyak aspek, antara lain nilai-nilai luhur dan karakter bangsa siswa, paradigma

berpikir siswa, dan pemahaman siswa tentang sejarah dan wawasan kebangsaan Indonesia (Kusmayadi, 2017)

3 Usia

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani dalam perkembangan dewasa awal, yang dimana mereka secara garis besar merupakan individu yang ada dalam usia 18-25 tahun

Mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dimana rata-rata berada pada usia 20-24 tahun, secara psikologis usia tersebut sudah memasuki pada masa perkembangan dewasa awal. Individu yang sudah memasuki masa dewasa awal secara kognitif harusnya lebih serius dalam memikirkan karirnya. Pada periode ini mahasiswa sudah memiliki kematangan karir yang optimal

4 Angkatan

Angkatan adalah anggota suatu grup atau sekolah yang ditentukan angkatan ke berapa dengan cara menghitung tahun ke berapa kita bergabung dengan grup/sekolah itu. contohnya jika kita telah bergabung dengan grup/sekolah itu dari tahun pertama grup/sekolah itu didirikan maka kita akan disebut sebagai angkatan 1/angkatan pertama. dan seterusnya.

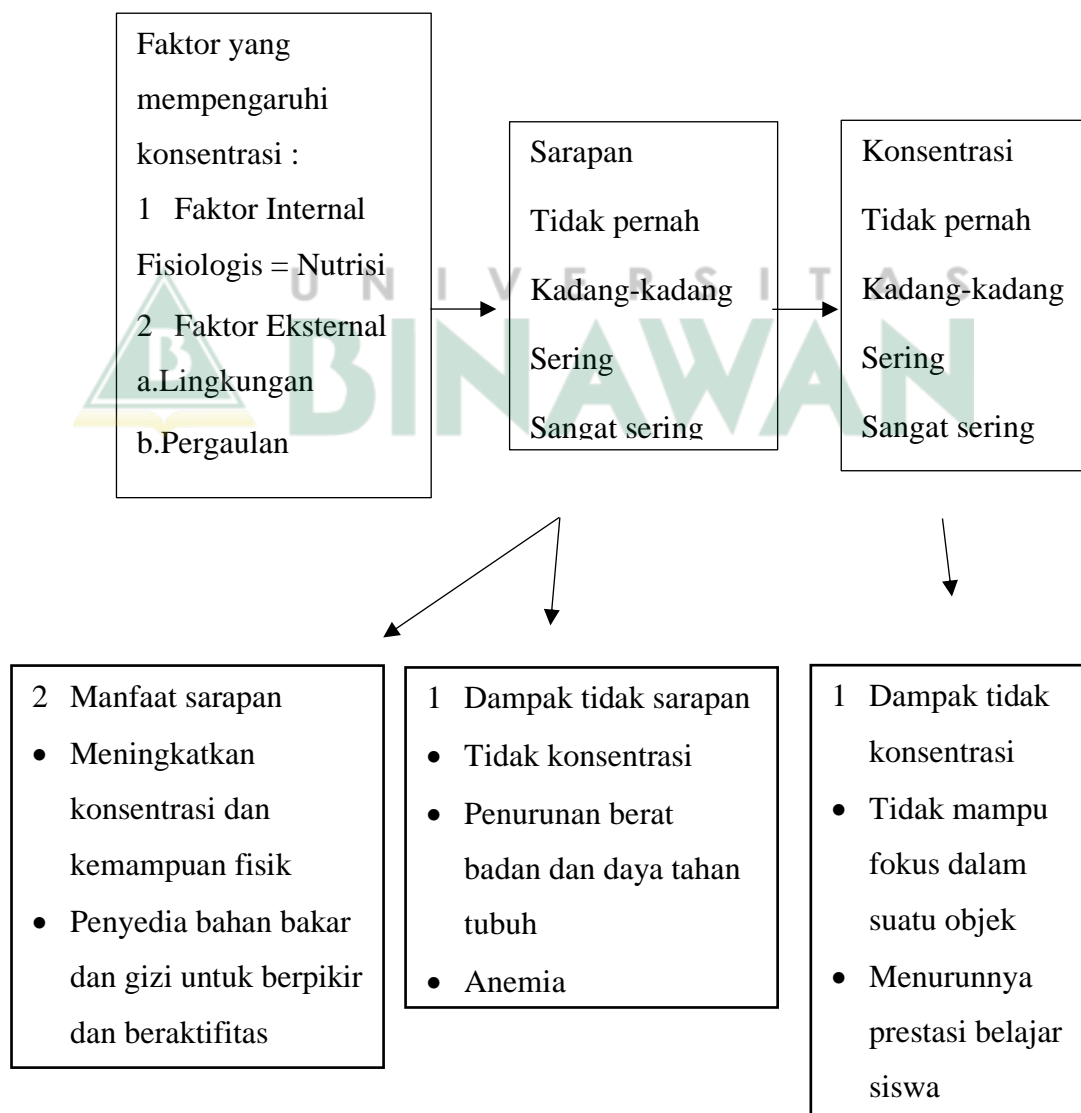
2.8 Skala Pengukuran

Menurut Sugiyono (2016) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Penulis dalam melakukan skala pengukuran yaitu diukur menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2016) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau

pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

2.9 Kerangka Teori

Kerangka penelitian ini dibuat berdasarkan tujuan dari penelitian. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan angkatan 2018-2019 di universitas binawan



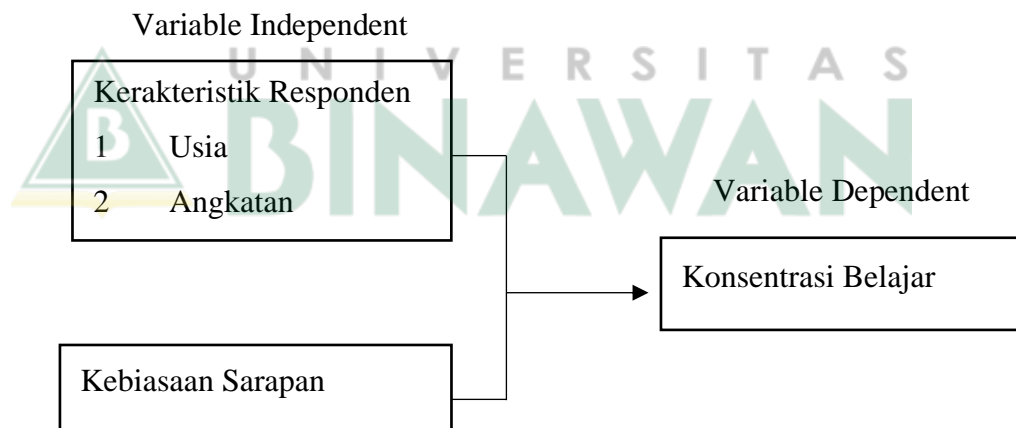
Sumber : Modifikasi teori Nugroho (2007), Tonienase (2007), dan Syah (2010)

BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu luran dan visualisasi konsep-konsep serta variable- variable yang akan diukur atau diteliti. Kerangka konsep bertujuan untuk memperoleh gambaran secara jelas tentang penelitian yang akan dijalankan. (Notoatmodjo 2018)



3.2 Definisi Operational Dan Variable Penelitian

Variable Dependent					
Variabel	Definisi	Alat	Cara	Hasil Ukur	Skala
	Operational	Ukur	Ukur		Pengukuran
Konsentrasi Belajar	adalah pemusatan pikiran, atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seorang siswa selama periode belajar. Femi Olivia (2008: 40)	Kuisione	Pengisian Kuisioner	Baik =1 Kurang=2 (Notoatmodjo, 2014)	Ordinal

Variable Independent					
Kebiasaan melakukan sarapan	kebiasaan menyantap makanan dipagi hari. waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi.	Kuisisioner	Pengisian Kuisisioner	Sering= 1 Tidak pernah =2	Ordinal
Usia	Umur adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (ngurah, 2015)	Kuisisioner	Pengisian kuisisioner	18-21 = 1 22-25 =2	Nominal

Angkatan	Angkatan adalah anggota suatu grup atau sekolah yang di tentukan angkatan ke berapa dengan cara menghitung tahun ke berapa kita bergabung dengan grup/sekolah itu	Kuisisioner	Pengisian kuisisioner	2018=1 2019 =2	Nominal
----------	--	-------------	--------------------------	-------------------	---------

3.3 Hipotesis Penelitian

1. ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan angkatan 2018-2019 di universitas binawan

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu penelitian dengan pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*) dimana fenomena yang diteliti selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2015)

4.2 Tempat Dan waktu Penelitian

4.2.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Binawan

4.2.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Agustus sampai dengan Oktober 2021

4.3 Populasi Dan Sample

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mengetahui “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan”

Sample

Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa kebidanan Angkatan 2018-2019 sebanyak 50 respondent yang melakukan sarapan pagi maupun tidak sarapan .

4.4 Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini melakukan analisa pada remaja putri hubungan kebiasaan sarapan pada remaja putri dengan konsentrasi belajar menggunakan google form <https://bit.ly/3C2yf0C>

4.5 Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian

digunakan sebagai alat pengumpulan data, dan instrumen yang lazim digunakan dalam penelitian adalah beberapa daftar pertanyaan serta kuesioner yang disampaikan dan diberikan kepada masing masing responden yang menjadi sampel dalam penelitian pada saat observasi (Sugiyono 2017)

4.6 Pengolahan Data

Mahasiswi tingkat akhir yang melakukan kebiasaan sarapan maupun tidak, selanjutnya akan didapatkan data adakah Tahap dalam pengolahan data menurut (Notoatmodjo 2018) adalah sebagai berikut:

1 Penyunting (*Editing*)

Editing yang dilakukan dengan pengecekan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sudah lengkap, jelas dan relevan dengan cara mengoreksi data yang telah diperoleh agar melakukan perbaikan isinya.

2 Pengkodian (*Coding*)

Coding merupakan suatu langkah data dari yang berbentuk kalinan menjadi data angka serta pemberian kode dalam bentuk angka ke setiap variabel sehingga mempermudah dalam menganalisis data.

3 Masukan data (*Prosessing*)

Pemrosesan data dilakukan dengan cara men-entry data dari masing-masing jawaban responden yang telah di isi ataumelakukan coding dari data observasi yang kemudian dimasukaan kedalam program software atau komputer.

4 *Cleaning* data (pembersihan data)

Cleaning data merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang telah di-entry untuk melihat kemungkinan ada kesalahan atau tidak. Dengan cara melakukan list dari variabel yang kemungkinan adanya kesalahan pengkodean.

4.7 Analisa data

4.7.1 Univariat

Analisa univariat merupakan pengukuran analisis pada satu variabel yang berupa distribusi frekuensi, mean, proporsi, standar

deviasi, varians, median, modus dan sebagainya untuk menguji kelayakan variabel tersebut dan untuk mengetahui gambaran data yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian (Gani I & Amalia S, 2015).

Dalam penelitian ini analisis yang digunakan analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan distribusi frekuensi atau besarnya proporsi dari . Konsentrasi belajar, karakteristik respondent (usia, jurusan) dan kebiasaan sarapan

Variable Dependent : Konsentrasi Belajar

Variable Independent : Karakteristik Respondent (usia, angkatan) dan kebiasaan sarapan

4.7.2 Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menghubungkan variabel bebas dengan variabel terkait (Gani I & Amalia S, 2015) Dalam penelitian ini, analisis diuji menggunakan Chi Square yang terdapat pada aplikasi SPSS. *Chi Square* merupakan salah satu jenis uji komparatif non parametris yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal.

Keputusan Uji:

- 1 Bila $P \text{ Value} < \alpha$ (0.05), H_0 diterima, berarti data sampel mendukung adanya hubungan yang bermakna.
- 2 Bila $P \text{ value} \geq \alpha$ (0.05), H_0 ditolak, berarti data sampel tidak mendukung adanya hubungan yang bermakna.

BAB V

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Binawan Jl. Dewi Sartika No.25-30, kalibata, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan.

Data yang dikumpulkan adalah data yang berupa kusioner semua datanya telah disesuaikan dengan tujuan penelitian yang mengacu pada kerangka konsep dan teori yang telah dibuat. Kuesioner yang dibuat diberikan secara langsung kepada responden dengan menggunakan metode Google Form untuk diisi tanpa melalui proses wawancara

5.1 Analisis Univariat

Analisa Univariat adalah Teknik yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian baik variable independent maupun variable dependent.

5.1.1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 5.1. 1

Distribusi Dan Frekuensi Karakteristik Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Binawan

Karakteristik	Frekuensi (n=50)	Persen
Usia		
18-21	37	74%
21-25	13	26%
Total	50	100%
Angkatan		
2018	33	66%
2019	18	34%
Total	50	100%

Berdasarkan table 5.1.1 menunjukkan bahwa usia respondent saat dilakukan penelitian Sebagian besar (74%) 18-21 tahun. Berdasarkan Angkatan Sebagian besar (66%) 2018 dan (34%) 2019

5.1.2 Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 5.1. 2

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan

Kebiasaan sarapan	Respondent (n=50)	Presentase
Sering	27	54%
Tidak pernah	23	46%
Total	50	100%

Berdasarkan table 5.1.2 rerespondent dengan kebiasaan sering sarapan sebanyak 27 respondent (54%), sedangkan yang tidak pernah sarapan sebanyak 23 respondent (46%). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering melakukan sarapan.

5.1.3 Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 5.1. 3

Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan

Konsentrasi belajar	Respondent (n=50)	Presentase
Baik	23	46%
Kurang baik	27	54%
Total	50	100%

Berdasarkan table 5.1.3 respondent dengan konsentrasi belajar yang kurang baik sebanyak 27 respondent (54%), serta yang baik sebanyak 23 respondent (46). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tidak konsentrasi saat belajar lebih banyak dibandingkan dengan yang konsentrasi.

5.2 Analisis Bivariate

5.2.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar

Tabel 5.2. 1

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kebiasaan sarapan	Konsentrasi belajar				Total		P'Value
	Baik		Kurang baik		N	%	
	N	%	N	%			
Sering	7	26%	20	74%	27	100%	0.02
Tidak pernah	16	59%	7	26%	23	100%	
Total	23	85%	27	100%	50	100%	

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,02 artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa kebidanan Angkatan 2018-2019 di Universitas binawan.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik

Berdasarkan table 5.1.1 menunjukkan bahwa usia respondent saat dilakukan penelitian sebagian besar (74%) 18-21 tahun. Berdasarkan Angkatan Sebagian besar (66%) 2018 dan (34%) 2019

Umur adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa awal dewasa adalah usia 18 – 40 tahun, dewasa madya adalah 41 – 60 tahun, dewasa lanjut > 60 tahun, sedangkan umur menurut (Ngurah, 2015) ialah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Dengan terpantaunya umur yang kita miliki maka kita dapat mengetahui sampai mana batasan rutinitas yang dapat kita lakukan. Ini dikarenakan apabila umur yang kita miliki cenderung besar maka, rutinitas yang kita lakukan cenderung lebih kecil dan begitu pula sebaliknya

6.2 Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan table 5.1.2 respondent dengan kebiasaan sering sarapan sebanyak (54%) 27 respondent sedangkan yang tidak pernah sarapan sebanyak (46%) 23 respondent. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering melakukan sarapan

Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadikebiasaan. Seseorang yang biasa sarapan dapat dikatakan mempunyai kebiasaan yang baik terutama dalam memenuhi kebutuhannya. Kebiasaan sarapan pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam membiasakan sarapan di pagi hari .

Sarapan dikatakan berkualitas baik apabila jenis makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan pada masa remaja menyebutkan menu sarapan pagisebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena sangat menentukan stamina tubuh pada siang hari. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat

besi dan lemak yang mengandung omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan remaja.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang padat serta kehidupan sosial pada mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidupnya khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang tidak teratur, tidak sarapan pagi atau bahkan tidak makan siang serta sering mengonsumsi jajanan

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saragi, 2015) dengan judul “Hubungan sarapan pagi dengan aspek anak usia disekolah SDN 26 Pekan baru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik

6.3 Konsentrasi

Berdasarkan tabel 5.1.3 responden dengan konsentrasi belajar yang kurang baik sebanyak 27 responden (54%), serta yang baik sebanyak 23 responden (46). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tidak konsentrasi saat belajar lebih banyak dibandingkan dengan yang konsentrasi.

Konsentrasi belajar bisa diartikan dengan pemusatan pikiran atau terpusatnya Perhatian seorang terhadap informasi yang diperoleh selama belajar. Konsentrasi belajar Merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan Belajar siswa. Mengikuti proses pembelajaran dengan konsentrasi belajar yang baik akan Membuat siswa lebih mudah memahami dan menyimpan informasi yang didapat ke dalam Memori jangka panjang. (Muchtar, M, & L, 2011) melaporkan bahwa konsentrasi dapat Dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, faktor sosial, faktor psikologis.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arifin (2015) dengan judul hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di SDIT- Alfathimiyah

Surabaya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,23% responden dengan konsentrasi belajar kurang baik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lipdiyning (2017) dengan judul hubungan kecukupan gizi makan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di dapatkan hasil bahwa 51,7% responden dengan tingkat konsentrasi belajar baik.

6.4 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2018-2019 Di Universitas Binawan

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,00 artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa tingkat akhir di Universitas binawan.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Saragi, dkk (2014) dengan judul Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,7% responden dengan kebiasaan sarapan pagi

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar anak, menurut Wibowo (2010) tingkat konsentrasi belajar anak dapat dipengaruhi oleh faktor kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan. Sedangkan menurut Anononim (2017) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah faktor kesehatan jasmani dan kecukupan gizi dan kalori dalam mengikuti proses belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Tamsuri & Ajeng WW (2012) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak ($p = 0,000$), dimana sebagian besar (8 dari 9) responden dengan kebiasaan serapan pagi baik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah disusun dapat ditarik dari kesimpulan: penelitian ini dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi umur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan yaitu usia respondent saat dilakukan penelitian sebagian besar (74%) 18-21 tahun
2. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi umur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan yaitu Berdasarkan Angkatan Sebagian besar (66%) 2018 dan (34%) 2019
3. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan mahasiswa semester akhir Universitas Binawan respondent dengan kebiasaan sering sarapan sebanyak (54%) 27 respondent sedangkan yang tidak pernah sarapan sebanyak (46%) 23 respondent. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering melakukan sarapan
4. Diketahui distribusi frekuensi konsentrasi belajar mahasiswa semester akhir Universitas Binawan respondent dengan konsentrasi belajar yang kurang baik sebanyak 27 respondent (54%), serta yang baik sebanyak 23 respondent (46). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tidak konsentrasi saat belajar lebih banyak dibandingkan dengan yang konsentrasi.
5. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,00 artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa tingkat akhir di Universitas binawan.

7.2 Saran

a **Bagi Institusi Pendidikan**

Untuk lebih banyak menyediakan sumber-sumber kepustakaan mengenai kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

b **Bagi Pelayanan Kesehatan**

Perlu adanya peningkatan seperti konseling, informasi dan edukasi yang diberikan untuk mahasiswa mengenai kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

c **Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai Hubungan pengetahuan remaja tentang perilaku seks bebas dan gaul pacaran. Serta lebih mengembangkan variabel penelitian yang akan digunakan. Penelitian selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian ini dengan variabel lain seperti hubungan persepsi berciuman terhadap kegiatan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aasrun M, Herik E and Sunarjo Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual [Journal]. - 2019. - 2 : Vol. 8.
- Ahmad Sumiarsih, Waluyo and Fatimah Farissa Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan jajan dengan status gizi [Journal] // Artikel penelitian. Universitas respati Yogyakarta. - Yogyakarta : [s.n.], 2011.
- Amrri M Pembelajaran bagi pengembangan karakter mahasiswa pendidikan tinggi [Journal]. - 2015. - 16 : Vol. 2.
- Azwar Peranan gizi dalam siklus kehidupan [Book]. - Jakarta : Kencana prenda mdy group, 2012.
- Depkes Sarapan sehat aktivitas lancar [Journal]. - Jakarta : [s.n.], 2016.
- Gani I & Amalia S Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial [Book]. - Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial : PT. Andi Offset, 2015.
- Hamiyah N and Jauhar M Strategi belajar dan mengajar dikelas [Book]. - Jakarta : Prestasi pustaka, 2014.
- Jetvig Perubahan konsumsi pangan dan pola kebiasaan makan [Book]. - jakarta : Gravindo persada, 2010.
- Kementrian Riset Statistik pendidikan tinggi [Book]. - Jakarta : pusdatin iptek diki, 2017.
- Kementrian Riset Statistik Pendidikan Tinggi [Book]. - Jakarta : Pusdatin iptek dikti, 2017.
- Khomsan Sarapan dan faktor yang mempengaruhinya [Book]. - jakarta : Rineka cipta, 2014.
- Kusmayadi Hubungan pemahaman sejarah nasional indonesia dan wawasan kebangsaan dengan karakter indonesia [Journal]. - Ciamis : Jurnal agatya, 2017. - 7 : Vol. 2.

Mawarni Elita Endah Pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah [Journal]. -
Jember : Warta pengabdian, 2018. - 4 : Vol. 2.

ngurah Gusti putu Hubungan indeks masa tubuh dan daya tahan uum mahasiswa
putra semester 2 [Journal]. - Bali : [s.n.], 2015. - 42 : Vol. 1.

Nuryana, Aryanti and Purwanto Efektifitas gym dalam konsentrasi belajar pada
anak [Journal]. - Surakarta : [s.n.], 2010. - 3 : Vol. 1.

S Roelyana and Listiyandini R.A Peranan optimisme terhadap mahasiswa tingkat
akhir [Journal]. - Jakarta : [s.n.], 2016. - 1 : Vol. 1.

Slameto Belajar dan faktor yang mempengaruhinya [Book]. - Jakarta : Rineka
cipta, 2013.

Sukmawati Pendidikan karakter pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling
[Journal]. - 2016. - 6 : Vol. 1.

Susanti Penerapan pendidikan karakter dimahasiswa [Journal]. - 2013. - 6 : Vol. 1.

Swarjana I Ketut Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi [Book]. -
Yogyakarta : Andi Offset, 2015.

LAMPIRAN

Frequency Table

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	37	74.0	74.0	74.0
Valid 2	13	26.0	26.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Angkatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	33	66.0	66.0	66.0
Valid 2	17	34.0	34.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Kebiasaan_sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	27	54.0	54.0	54.0
Valid 2	23	46.0	46.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Konsentrasi_belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	23	46.0	46.0	46.0
Valid 2	27	54.0	54.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

CROSSTABS

/TABLES=Kebiasaan_sarapan BY Konsentrasi_belajar

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ CORR GAMMA D BTAU CTAU

/CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL

/COUNT ROUND CELL.

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan_sarapan * Konsentrasi_belajar	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Kebiasaan_Sarapan * Konsentrasi_Belajar Crosstabulation

		Konsentrasi_belajar		Total	
		1	2		
Kebiasaan_sarapan	1	Count	7	20	27
		% within Kebiasaan_sarapan	25.9%	74.1%	100.0%
		% within Konsentrasi_belajar	30.4%	74.1%	54.0%
		% of Total	14.0%	40.0%	54.0%
	2	Count	16	7	23
		% within Kebiasaan_sarapan	69.6%	30.4%	100.0%
% within Konsentrasi_belajar		69.6%	25.9%	46.0%	
	% of Total	32.0%	14.0%	46.0%	
Total	Count	23	27	50	
	% within Kebiasaan_sarapan	46.0%	54.0%	100.0%	
	% within Konsentrasi_belajar	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	46.0%	54.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.522 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	7.846	1	.005		
Likelihood Ratio	9.824	1	.002		
Fisher's Exact Test				.004	.002
N of Valid Cases	50				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.58.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures^c

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Kendall's tau-b	-.436	.128	-3.406	.001
Ordinal by Ordinal Kendall's tau-c	-.434	.127	-3.406	.001
Gamma	-.734	.145	-3.406	.001
N of Valid Cases	50			

