

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum segera setelah bangun tidur untuk mencukupi kebutuhan gizi harian 15-30% hingga pukul 09.00 pagi, Bertujuan agar aktivitas sehari-hari semakin lebih sehat, aktif dan produktif.¹ Kebiasaan sarapan memiliki beberapa faktor yang berkaitan dengan kesehatan, perilaku, konsentrasi, dan kemampuan memecahkan masalah.² Di Amerika terdapat *School Breakfast Program* (SBP) yang mempunyai tujuan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran gizi, pada situasi keluarga tidak mampu.³ Komposisi sarapan yang baik mencakup karbohidrat, lemak, protein, dan air, namun tidak mengabaikan sumber gizi mikronutrien.⁴ Di Indonesia, banyak orang yang tidak mengadopsi kebiasaan sarapan.¹ Prevalensi anak dan remaja yang tidak terbiasa sarapan berkisar antara 16,9% hingga 59%, sementara pada orang dewasa sebesar 31,2%.⁵ Sebuah penelitian di Amerika Latin menemukan bahwa 74% remaja sarapan, sementara 26% tidak sarapan. Dewasa muda, 76,8% dari mereka sarapan, sementara 23,2% tidak.⁶ Penelitian di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2020 kepada 65 orang mahasiswa menunjukkan mahasiswa yang melakukan sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik.⁷ Berbagai dampak tidak melakukan sarapan dapat menyebabkan tubuh gemetar, mudah lelah, dan penurunan motivasi belajar.⁸ Ini disebabkan oleh fakta

bahwa tubuh tidak memperoleh glukosa ketika melewati sarapan, yang menyebabkan tubuh menjadi lemah karena kekurangan sumber energi.⁹ Selain itu, sarapan juga membantu meningkatkan fungsi kognitif yaitu konsentrasi karena glukosa yang diperoleh dari sarapan merupakan sumber energi utama bagi otak.⁹

Suatu kemampuan memusatkan perhatian dalam waktu lama disebut dengan konsentrasi.⁷ Bisa dikatakan bahwa mahasiswa dengan konsentrasi yang baik mampu memusatkan perhatiannya dengan baik.⁷ Secara teori, rendahnya konsentrasi pada mahasiswa dapat mengakibatkan berkurangnya minat dan kualitas belajar yang buruk.¹⁰ Konsentrasi adalah elemen penting untuk menunjang mahasiswa dalam meraih prestasi yang gemilang.¹¹ Jika konsentrasi menurun, hal ini akan mengganggu proses belajar di kelas maupun saat belajar mandiri.¹¹ Satu diantaranya untuk meningkatkan konsentrasi adalah dengan kegiatan sarapan.¹¹

Fokus yang diperkuat akan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami informasi yang diterima.¹² Prestasi yang dicapai oleh mahasiswa tidak terlepas dari seberapa baik tingkat konsentrasi siswa tersebut selama proses belajar.¹² Hal tersebut yang menjadikan konsentrasi sebagai modal awal agar berhasil dalam mencapai tujuan belajarnya.¹³ Konsentrasi merupakan salah satu kemampuan psikologis yang sulit diketahui oleh orang lain dari luar, hanya dirasakan oleh diri sendiri. Aktivitas sehari-hari seseorang kadang-kadang tidak selaras dengan pikirannya. Kemampuan berkonsentrasi dipengaruhi oleh kemampuan otak individu dalam memusatkan perhatian.¹³

Sibuknya kegiatan perkuliahan disertai dengan adanya kuliah di pagi hari menjadikan mahasiswa kadang melewatkan sarapannya karena terburu – buru, inilah yang membuat mahasiswa melakukan *brunch* yaitu kebiasaan menyatukan waktu sarapan dengan makan siang.¹⁴ Tuntutan belajar dikarenakan materi yang banyak kadang mengharuskan mahasiswa mengambil waktu malamnya untuk belajar dan terlambat bangun pagi sehingga waktu sarapan terlewatkan.¹⁴

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan pentingnya sarapan dalam meningkatkan konsentrasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ruixue Bai dkk pada tahun 2024 menemukan bahwa sarapan kaya akan karbohidrat dan protein dapat meningkatkan fungsi kognitif.¹⁵ Penelitian lain yang dilakukan oleh Dutta dkk pada tahun 2024, menunjukkan bahwa sarapan yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik, perhatian saat belajar, kecepatan dalam memahami materi dan tingkat kewaspadaan seseorang.¹⁶ Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad pada 2024 menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik daripada dengan mahasiswa yang tidak sarapan.¹⁷ Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat dkk pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sarapan berdampak baik pada kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif, daya ingat, prestasi akademis, fungsi psikososial, kemampuan dalam memecahkan masalah dan kondisi perasaan.¹⁸

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh antara karakteristik sarapan dan pengaruhnya terhadap tingkat konsentrasi pada usia produktif, terutama pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan yang sedang aktif dalam kegiatan pendidikan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai seberapa signifikan peran sarapan dalam memulai perkuliahan dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah mahasiswa secara rutin melakukan sarapan?
2. Jenis sarapan apa yang biasanya dikonsumsi mahasiswa saat sarapan?
3. Bagaimana konsentrasi mahasiswa FK UNPAS?
4. Apakah ada pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa FK UNPAS?
5. Apakah ada pengaruh jenis sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa FK UNPAS?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui mahasiswa secara rutin melakukan sarapan atau tidak
2. Mengetahui jenis sarapan yang biasanya dikonsumsi mahasiswa saat sarapan
3. Mengetahui konsentrasi mahasiswa FK UNPAS
4. Mengetahui ada pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa FK UNPAS
5. Mengetahui ada pengaruh jenis sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa FK UNPAS

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa serta individu yang masih menjalani pendidikan di tingkat sekolah. Penelitian ini khususnya bermanfaat bagi :

1. Mahasiswa lebih peduli tentang sarapan guna meningkatkan konsentrasi belajar.
2. Pembaca bisa mengidentifikasi menu sarapan yang sehat, yang mempunyai potensi meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.

1.4.2 Manfaat Akademik

Bertujuan untuk membuktikan teori tentang pengaruh sarapan, apakah ada pengaruh atau tidak sarapan dengan tingkat konsentrasi di FK UNPAS dan memberikan strategi menumbuhkan kebiasaan sarapan bagi mahasiswa.