

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja merupakan sumber daya manusia bagi pembangunan di masa datang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi, dan lain-lain (Amelia, 2008).

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970 dan 2000, kelompok umur 15–24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2011).

Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa dimana terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh

kembang, dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur sangat bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh yang optimal. Dengan demikian, remaja nantinya akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktifitas dan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang sangat esensial adalah masalah gizi (Kemenkes, 2008).

Konsentrasi merupakan hal yang terpenting pada setiap individu, terlebih pada pelajar (Susanto, 2006). Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan, dan segenap panca indra ke satu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak memerdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu (Hakim, 2011). Apabila mereka tidak bisa konsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan maka bisa dipastikan bahwa pelajar tersebut secara otomatis akan menjumpai kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Banyak faktor yang memengaruhi konsentrasi diantaranya, yaitu ketidaksiapan menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya, dan pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari (Susanto, 2006).

Kebutuhan gizi seseorang tidak mungkin terpenuhi hanya dari satu atau dua kali makan sehari, khususnya pada mahasiswa yang mempunyai aktivitas fisik yang padat. Aktivitas remaja didefinisikan sebagai kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja sehari-hari dan akan membentuk pola aktivitas fisik. Remaja biasanya mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan kegiatan rutin dan berulang-ulang (Nur'aini, 2009).

Hampir 50% remaja terutama remaja akhir tidak sarapan. Penelitian lain juga membuktikan masih banyak remaja (89%) yang menyakini kalau sarapan pagi memang penting. Mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan (Arisman, 2004).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010 kebiasaan sarapan juga termasuk ke dalam PUGS (Pesan Umum Gizi Seimbang) yang dibuat oleh Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2002, yaitu pada pesan ke-8 yang disebutkan “Biasakanlah sarapan untuk memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja”. Sarapan menyumbang 15-30% pemenuhan kalori dari kebutuhan sehari. Sangat disayangkan sebesar 26,1% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh, atau susu) dan sekitar 44,6% yang kurang atau bahkan tidak sarapan. Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya mengonsumsi air putih, teh, kopi,

susu, atau sepotong kue kecil untuk sarapan. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan (Kemenkes, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *University of Massachusetts Medical School*, sarapan secara teratur dapat menurunkan risiko obesitas. Orang yang tidak pernah sarapan atau mengonsumsi makanan pada pagi hari akan berisiko menderita obesitas 4,5 kali lebih tinggi daripada orang yang sarapan secara teratur. Selain orang yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak (Siagian, 2004).

Menurut Ketua Umum Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Prof. Dr. Hardinsyah, M. S., saat ini jumlah penderita obesitas di Indonesia untuk populasi remaja dewasa sudah mencapai angka 18% (Siswono, 2007). Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk berusia di atas usia 18 tahun besarnya 21,7%. Prevalensi obesitas lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan, dan juga lebih tinggi pada kelompok yang berpendidikan lebih tinggi. Berdasarkan

jenis kelamin, prevalensi kegemukan dan obesitas pada perempuan lebih tinggi (26,9%) dibandingkan dengan laki-laki (16,3%). Semakin tinggi tingkat pengeluaran rumah tangga per kapita, terdapat kecenderungan semakin tinggi pula prevalensi obesitas (Kemenkes, 2011).

Sarapan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Selain itu, kebiasaan sarapan dengan gizi yang seimbang dapat membangun pola makan yang baik, membantu manajemen mencapai berat badan ideal, dan memiliki kecenderungan status gizi yang lebih baik (Martianto, 2006).

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa adalah sebagian kecil dari generasi muda Indonesia yang mendapat kesempatan untuk mengasah kemampuannya di Perguruan Tinggi, yang usianya berkisar antara 18 hingga 22 tahun. Dalam teori perkembangan, usia ini termasuk dalam masa remaja akhir (Siswoyo, 2007). Dalam proses belajar, mahasiswa memerlukan konsentrasi untuk dapat memahami pelajaran dengan baik yang nantinya akan memengaruhi prestasi belajar mahasiswa tersebut. Mahasiswa memerlukan gizi yang cukup sehingga kebutuhan gizi perhari dapat terpenuhi. Hal ini dikarenakan, mahasiswa mempunyai aktivitas fisik yang padat. Dalam 24 jam mahasiswa sering melakukan kegiatan yang rutin dan berulang-ulang (Nur'aini, 2009).

Konsentrasi sendiri dipengaruhi oleh berbagai macam hal, diantaranya makan pagi (sarapan) dan status gizi. Kebutuhan gizi seseorang tidak mungkin terpenuhi hanya dari satu atau dua kali makan sehari (Nur'aini, 2009). Kebutuhan gizi dipengaruhi oleh pola makan, yang terdiri dari makan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam. Sayangnya banyak remaja, terutama mahasiswa melewatkan waktu makan pagi (sarapan) dalam kehidupan sehari-hari yang nantinya dapat memengaruhi aktivitas fisik dan proses belajar mahasiswa tersebut. Selain itu, banyak remaja terutama mahasiswa memiliki persepsi yang salah mengenai sarapan. Banyak mahasiswa yang menganggap dengan mengonsumsi segelas susu atau teh saja sebagai sarapan. Makan pagi (sarapan) minimal harus terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak kemudian dapat ditambah vitamin dan mineral. Sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi perharinya. Makan pagi (sarapan) juga harus memenuhi 15-30% dari kebutuhan energi total perhari yang dilakukan dari pukul 06.00-10.00. Selain itu, makan pagi (sarapan) juga dapat memengaruhi status gizi. Seseorang yang tidak melakukan makan pagi (sarapan) cenderung akan memakan cemilan, makan siang, atau makan malam lebih banyak sebagai upaya untuk mengatasi rasa lapar yang dialaminya.

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara perilaku makan pagi (sarapan) dan status gizi dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku makan pagi (sarapan) dan status gizi dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran perilaku makan pagi (sarapan) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- c. Mengetahui gambaran tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- d. Mengetahui hubungan antara perilaku makan pagi (sarapan) dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- e. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat terutama remaja, akan pentingnya makan pagi (sarapan) bagi kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan khasanah ilmu pengetahuan penulis terutama tentang pentingnya makan pagi (sarapan) dan status gizi terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Membantu memberikan gambaran bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melakukan penelitian yang lebih baik dan lebih mendalam terutama tentang faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebiasaan makan pagi (sarapan) mahasiswa, faktor-faktor yang memengaruhi status gizi mahasiswa, dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa.

1.5 Kerangka Penelitian

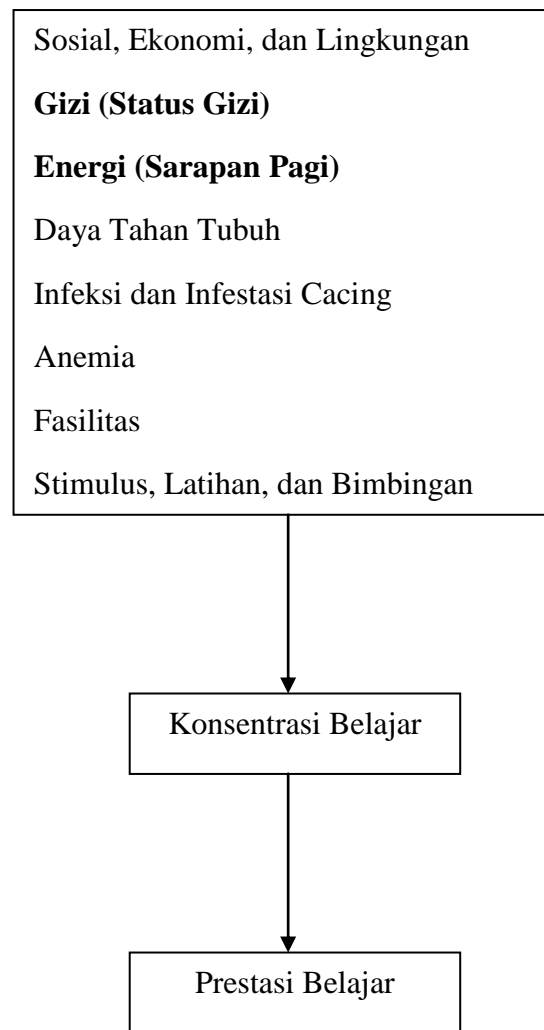
1.5.1 Kerangka Teori

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan (Irianto, 2006).

Menurut para ilmuwan, sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak. Bahkan dalam sebuah penelitian, menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka, dan mudah konsentrasi. Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan dengan makanan yang kaya karbohidrat memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif, dan gampang berteman (Anonim, 2008).

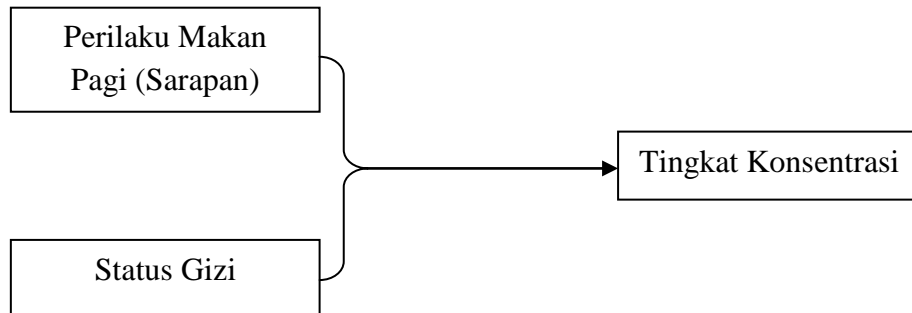
Manusia membutuhkan sarapan pagi, karena dalam sarapan pagi diharapkan memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk jam pertama dalam melakukan aktivitas. Jika tidak sarapan, maka tubuh akan tidak mempunyai energi yang cukup terutama pada proses belajar mengajar (Moehji, 2003).

Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh makan pagi (sarapan) yang berfungsi untuk mengembalikan kadar glukosa di dalam tubuh yang telah terpakai ketika malam hari sehingga hal tersebut dapat mencegah terjadinya hipoglikemia yang dapat mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi (Wiharyanti, 2006). Status gizi yang baik atau normal membantu seseorang untuk mempertahankan kebugaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan memengaruhi kesehatan seseorang sehingga hal tersebut dapat membantu seseorang untuk lebih berkonsentrasi (Irianto, 2006). Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung (Surya, 2009).



Gambar 1.1. Kerangka Teori Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar (Modikisasi Teori Soemantri, 1978)

1.5.2 Kerangka Konsep



Gambar 1.2. Kerangka Konsep Hubungan Makan Pagi (Sarapan) dan Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi

1.5.3 Hipotesis

- a. Terdapat hubungan antara perilaku makan pagi (sarapan) dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- b. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.