

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007) yang merupakan harapan bangsa. Masa depan bangsa yang akan datang ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang berkualitas dan sehat merupakan remaja yang produktif dan kreatif (Aryani, 2010). Remaja yang memiliki prestasi yang baik diperoleh dari kemampuan remaja untuk mengikuti dan memahami serangkaian kegiatan belajar yang diberikan dengan baik.

Belajar adalah kewajiban bagi seorang mahasiswa. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu daya konsentrasi (Hakim, 2005). Konsentrasi memegang peranan penting bagi mahasiswa untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi kuliah. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan mahasiswa memperoleh prestasi yang optimal.

Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran atau kesadaran pada suatu obyek, situasi atau proses mental dengan mengesampingkan hal-hal lain, guna mendapatkan pemahaman sehingga memperkuat ingatan terhadap obyek yang menjadi pusat perhatian (Hadisubrata, Tanpa Tahun).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikir dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan yang dimaksud adalah minat, fokus, dan perhatian pada objek belajar (Surya Hendra, 2010). Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar salah satunya adalah asupan energi atau nutrisi yang diperlukan otak untuk bekerja secara optimal (Perreta, 2004).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk

berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi (Permenkes, 2014).

Sarapan masih menjadi hal yang memprihatinkan di Indonesia, prevalensi tidak biasa sarapan pada remaja menunjukkan angka 16,9% - 59% sedangkan pada orang dewasa sekitar 31,2% (Pergizi Pangan Indonesia, 2012). Menurut Daniel (1997), hampir 50% remaja akhir tidak sarapan dan penelitian lain membuktikan sebanyak 89% remaja meyakini kalau sarapan memang penting, namun mereka yang sarapan dengan teratur hanya 60% (Arisman, 2010). Sarapan tidak harus terdiri dari hidangan yang lengkap, yang terpenting sesuai dengan gizi seimbang. Sarapan yang baik terdiri dari pangankarbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman (Permenkes, 2014).

Karbohidrat merupakan sumber energi yang dipecah menjadi molekul gula sederhana seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa. Glukosa merupakan bahan bakar utama yang dapat membantu mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, serta memberi kekuatan untuk semua aktivitas otak. Glukosa diubah menjadi energi yang digunakan sebagai bahan bakar bagi otak dan makanan bagi otot (Perreta, 2004).

Otak memiliki berat hanya 1,5 kg sekitar 2% dari total berat badan, Otak hanya menerima hampir seperlima dari total oksigen dan pasokan darah (Perreta, 2004). Otak dalam menjalankan tugasnya membutuhkan makanan sebagai sumber energi berupa glukosa, karena otak memiliki kebutuhan yang mutlak untuk mendapatkan pasokan tetap glukosa (McKhann dan Marilyn, 2010). Salah satu fungsi otak merupakan fungsi kognitif yaitu apabila terjadi penurunan pada kadar glukosa darah dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi dan menurunnya daya ingat, sehingga mengganggu proses belajar (Adolphus Ket *et al*, 2013). Kadar gula darah merupakan tingkat glukosa dalam darah, Batas kadar gula darah normal adalah 70-110 mg/dl. Otak dalam keadaan normal membutuhkan sekitar 150 g glukosa setiap hari (Marks *et al*, 2000).

Tingkat aktivitas remaja yang tinggi memungkinkan remaja tidak membiasakan untuk melakukan sarapan. Mahasiswa sering menggantikan makan pagi dengan makan siang yang berlebih atau memakan makanan kecil (*snack*)

yang tinggi lemak dan kalori dalam jumlah yang relatif banyak. Politeknik Negeri Jember merupakan Perguruan Tinggi yang memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat. Mahasiswa diwajibkan mengikuti perkuliahan dari pagi sampai dengan sore hari atau bahkan sampai malam hari dengan diselingi berbagai praktek untuk menunjang perkuliahan sesuai program studi. Padatnya jadwal perkuliahan menyebabkan pola makan mahasiswa menjadi tidak teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 20 orang mahasiswa Politeknik Negeri Jember hampir 75% mahasiswa jarang melakukan sarapan, dan hanya 25% yang melakukan sarapan. Apriyan (2013) dalam penelitiannya tentang hubungan antara status gizi, sarapan, asupan gizi sarapan kualitas dan kuantitas tidur malam dengan konsentrasi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 239 Jakarta, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang asupan energi sarapannya kurang mempunyai peluang 65,14 kali memiliki konsentrasi rendah dibandingkan responden yang asupan energi sarapan cukup berdasarkan Tes *Bourdon Wiersma*. Ahmad Faridi (2002) dalam penelitiannya tentang hubungan sarapan pagi dengan kadar gula darah dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar, hasil penelitiannya menunjukkan proporsi siswa yang sarapan pagi dengan kadar glukosa darah lebih dari 70 mg/dl (44,6%) lebih besar daripada siswa yang tidak sarapan pagi (26,7%).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti adakah perbedaan kadar glukosa darah dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang sarapan dan tidak sarapan di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Perbedaan Kadar Gula Darah dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Sarapan dan Tidak Sarapan di Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan kadar glukosa darah dan tingkat konsentrasi pada mahasiswa yang sarapan dan tidak sarapan di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
2. Mendeskripsikan kadar gula darah pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang sarapan dan tidak sarapan.
3. Mendeskripsikan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang sarapan dan tidak sarapan.
4. Menganalisis perbedaan kadar gula darah antara mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang sarapan dan tidak sarapan.
5. Menganalisis perbedaan konsentrasi belajar antara mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang sarapan dan tidak sarapan

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu ilmu yang dapat diperoleh peneliti sebagai sarana menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan tentang Perbedaan Kadar Gula Darah dan Konsentrasi pada Mahasiswa yang Sarapan dan Tidak Sarapan di Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi

Memberikan informasi tentang pentingnya sarapan kepada mahasiswa agar lebih produktif dan konsentrasi di dalam perkuliahan.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut serta referensi penelitian yang sejenis dengan penambahan variabel dan pengembangan metode yang akan digunakan, khususnya tentang Perbedaan Kadar Gula Darah dan Konsentrasi pada Mahasiswa yang Sarapan dan Tidak Sarapan di Politeknik Negeri Jember.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menjadikan sarapan sebagai kebiasaan wajib dalam keluarga agar dapat mengawali aktivitas dengan lebih semangat.