BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada waktu antara setelah bangun pagi sampai pukul 9 pagi yang bertujuan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes, 2014). Namun, kebiasaan melewatkan sarapan cukup umum terjadi di kalangan remaja, dan fenomena ini semakin meningkat seiring bertambahnya usia (Gao, C.L., 2021). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2010 didapatkan sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menjadi salah satu faktor yang mengganggu proses belajar mahasiswa karena dapat menurunkan konsentrasi belajar (Kemenkes, 2014).

Proses belajar yang efektif memerlukan konsentrasi belajar yang baik. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran, atau pemusatan perhatian terhadap informasi yang diperoleh mahasiswa selama masa belajar dan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa (Simbolon, P., 2022). Konsentrasi belajar dapat ditentukan melalui kemampuan mahasiswa untuk fokus memberikan perhatian, kemampuan bertanya dan menjawab, serta psikomotorik yang baik (Rusli, R., 2017). Mahasiswa yang mampu berkonsentrasi selama pembelajaran memiliki daya ingat yang lebih tinggi dan cepat dalam memahami apa yang dipelajari (Rusli, R.,2017).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dewi pada tahun 2014 terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjar menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna positif antara pola sarapan

dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik. Hasil penelitian Dogbe dan Aibadoo (2014) terhadap mahasiswa preklinik dan klinik Universitas Ghana yaitu sebanyak 76,62% mahasiswa preklinik dan 67,48% mahasiswa klinik melewatkan sarapan pagi dan berhubungan signifikan dengan kelelahan serta menurunnya perhatian selama sesi belajar. Salah satu faktor terbesar mahasiswa melewatkan sarapan adalah kesulitan mengatur waktu. Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki jadwal kuliah yang padat dan adanya tuntutan untuk belajar giat hingga malam hari, hal tersebut menyebabkan beberapa mahasiswa terlambat bangun pagi dan melewatkan sarapan (Ola, 2023). Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021.

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, yang salah satunya mengatur hubungan manusia dengan dirinya (hablum minannafsih). Hubungan manusia dengan dirinya mencakup dalam hal akhlak, makanan, dan pakaian (Rahayu, M., 2019). Makanan merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia. Setiap hari, manusia membutuhkan makanan sebagai sumber energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menjalani aktivitas termasuk dalam proses belajar. Pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi makanan yang bergizi pada pagi hari dapat membantu kegiatan proses belajar menjadi optimal sepanjang hari. Makanan yang harus dikonsumsi tidak hanya untuk memenuhi energi tetapi juga harus memenuhi gizi tubuh sehingga pemilihan makanan harus diperhatikan. Makanan dapat menjadi sumber bahaya apabila tidak sesuai dengan syariat islam. Seperti dalam firman Allah swt dalam QS. 'Abasa ayat 24 yang membahas betapa pentingnya memperhatikan makanan,

فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ ﴿٢٤﴾

Artinya: "*Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya*" (QS. 'Abasa [80]: 24)

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, belum diketahui bagaimana pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1) Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pagi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021?
2) Bagaimana gambaran tingkat konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021?
3) Bagaimana pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021?
4) Bagaimana pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dalam pandangan islam?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1) Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021

2) Mengetahui gambaran tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.
3) Mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.
4) Mengetahui pandangan Islam mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Aplikatif

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021.

1.5.2.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021 dan dapat menjadi bahan evaluasi terhadap metode pembelajaran mahasiswa yang efektif.