

---

**HUBUNGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN ZAT GIZI MAKRO PADA SARAPAN DENGAN DAYA KONSENTRASI MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN STIKES KARYA KESEHATAN KENDARI**

**Fikky Prasetya<sup>1</sup>, Asnawi Baso<sup>2</sup>**  
*<sup>1,2</sup>STIKes Karya Kesehatan*

**Abstrak**

**Asnawi Baso, S.0016.G.012, Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Makro pada Sarapan dengan Daya Konsentrasi Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari. Dibimbing oleh Fikki Prasetya dan Herianto.**

Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Diantara manfaat sarapan adalah meningkatkan ketahanan fisik, produktifitas kerja dan daya konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemenuhan kebutuhan zat gizi makro pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, dengan design penelitian *cross sectional study* dan telah dilakukan pada tanggal 14-18 Agustus di STIKES Karya Kesehatan Kendari. Populasi adalah mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari angkatan 2014-2016 sebanyak 146 orang dan sampel 109 orang. Data diperoleh menggunakan kuesioner dan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 109 orang, terdapat 33 orang (69,2%) yang terpenuhi kebutuhan karbohidratnya dan 74 orang (30,8%) yang tidak terpenuhi, kemudian sebagian besar (39,3%) yang memiliki daya konsentrasi yang kurang terdapat pada sampel yang tidak terpenuhi kebutuhan karbohidratnya. Selanjutnya terdapat 36 orang (33,6%) yang terpenuhi kebutuhan proteinnya dan 71 orang (66,4%) yang tidak terpenuhi, kemudian sebagian besar (38,3%) yang memiliki daya konsentrasi yang kurang terdapat pada sampel yang tidak terpenuhi kebutuhan proteinnya. Selanjutnya terdapat 101 orang (94,4%) yang tidak terpenuhi kebutuhan lemaknya dan hanya 6 orang (5,6%) yang terpenuhi, kemudian sebagian besar (39,3%) yang memiliki daya konsentrasi yang kurang terdapat pada sampel yang kebutuhan lemaknya tidak terpenuhi.

Simpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan pemenuhan kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi daya konsentrasi.

**Kata Kunci : Sarapan, Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Daya Konsentrasi**

**Daftar Pustaka : 37 (1983 - 2016)**

## PENDAHULUAN

Keadaan tubuh dikatakan pada tingkat gizi optimal, jika jaringan tubuh jenuh oleh semua zat gizi, maka disebut status gizi optimal. Kondisi gizi yang optimal memungkinkan tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya tahan yang tinggi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan gizi yang mencakup kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supriasa, 2004). Gizi optimal dapat diwujudkan dengan cara mengatur kebiasaan makan yang mencakup frekuensi, porsi, variasi dan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi.

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan konsumsinya sebagai reaksi dari pengaruh fisiologi, psikologi, dan sosial budaya. Lebih lanjut dikatakan bahwa kebiasaan makan bukanlah bawaan dari lahir, melainkan merupakan hasil belajar. Sebagai contoh kebiasaan makan keluarga, menjadi panutan bagi generasi muda dalam keluarga tersebut (Suhardjo, 1989).

Diantara pola makan yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang adalah kebiasaan sarapan. Sarapan didefinisikan sebagai makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga

belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan mencegah dari makan berlebihan di kala makan kudapan atau makan siang (Depkes, 2014).

Sarapan bermanfaat bagi kesehatan setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, menjaga daya tahan saat bekerja, dan meningkatkan produktifitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Adiningsih, 2010).

Sarapan memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Anak sekolah yang tidak pernah sarapan dapat mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan kerja otak kekurangan pasokan energi. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan menjadi gemetar, cepat lelah dan gairah belajar dapat menurun. Selain glukosa, asam amino merupakan zat gizi yang penting untuk otak. Asam amino sangat diperlukan untuk transportasi aktif untuk otak. Neuron memiliki konsentrasi yang lebih tinggi dari pada asam amino yang ditemukan di plasma (Hanum, 2013).

Berdasarkan penelitian hasil survei riset Nestle (2012), jenis makanan yang sering dikonsumsi untuk sarapan adalah nasi, rebusan umbi-umbian, mie, biskuit dan sereal. Pada jenis makanan nasi dan rebusan tidak diimbangi dengan lauk yang mengandung protein dan vitamin. Jenis minuman yang paling sering dikonsumsi

untuk sarapan adalah air mineral, sirup, susu dengan kadar gula yang tinggi dan susu dengan kadar gula yang rendah. Hal tersebut karena kecenderungan orang Indonesia melakukan sarapan hanya untuk mengisi tenaga dan belum mengutamakan keseimbangan gizi.

Survei pada kurun waktu antara 1965 sampai dengan 1991 di Amerika Serikat melaporkan adanya kecenderungan kebiasaan mengonsumsi sarapan yang semakin menurun pada anak laki-laki dan perempuan yaitu berturut-turut 9,7% dan 84,4% di tahun 1965 menjadi 74,9% dan 64,7% di tahun 1991 (Siega, 1998).

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun ketiga program studi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah yogyakarta tahun 2015 didapatkan responden yang perilaku sarapan kurang sebanyak 62,5%, cukup 32,3% dan yang berperilaku sarapan baik hanya 3,2%. Untuk konsentrasi belajar kategori baik 62,9% dan cukup 19,4% sementara kurang terdapat 17,7%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa (Winata, 2015).

Dalam sebuah studi penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMP Negeri 7 Kendari diperoleh adanya hubungan antara prestasi belajar dengan tingkat asupan energi dan kebiasaan makan pagi. Sedangkan asupan protein tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan data indeks prestasi (IP) mahasiswa strata 1 (S1) ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari pada semester ganjil tahun akademik 2017/2018 diperoleh data rata-rata indeks prestasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan angkatan 2014, 2015 dan

2016 adalah 2,38. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pemenuhan kebutuhan zat gizi makro pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari pada ketiga angkatan tersebut.

## **Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum**

Diketahui hubungan pemenuhan kebutuhan zat gizi makro pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari.

### **Tujuan Khusus**

- Diketahui persentasi asupan karbohidrat, protein dan lemak pada sarapan mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari menurut AKG.
- Diketahui hubungan asupan karbohidrat pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari.
- Diketahui hubungan asupan protein pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari.
- Diketahui hubungan asupan lemak pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dalam dunia kesehatan, terutama bagi peneliti selanjutnya.

#### **2. Manfaat praktis**

##### **a) Bagi penulis**

Memberikan wawasan kepada penulis tentang hubungan pemenuhan kebutuhan zat gizi

makro terhadap daya konsentrasi, untuk selanjutnya dijadikan acuan dalam mengatur pola hidup dan perilaku hidup sehat.

b) Bagi institusi

Sebagai masukan yang membangun terhadap institusi terkait, yakni STIKES Karya Kesehatan Kendari tentang manfaat kandungan zat gizi makro yang dikonsumsi saat sarapan terhadap daya konsentrasi, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, dengan desain penelitian *cross sectional study* yakni penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis hubungan pemenuhan zat gizi makro pada sarapan terhadap daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari berdasarkan *recall* sarapan dan *army alpha test*.

### **Waktu dan Tempat**

Penelitian ini dilakukan di STIKES Karya Kesehatan Kendari. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 14-18 Agustus 2017.

### **Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari angkatan 2014, 2015 dan 2016 yakni berjumlah 146 orang.

#### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 orang.

## **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

### **Jenis Data**

#### **Data primer**

Data ini diperoleh melalui *recall* sarapan dan *army alpha test* pada mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari.

#### **Data sekunder**

Data ini diperoleh dari bagian akademik STIKES Karya Kesehatan Kendari.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

#### **Pengolahan Data**

Data yang diperoleh akan diolah dengan program SPSS kemudian data tersebut disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan penjelasan.

Setelah kuesioner diisi oleh responden, maka data diolah melalui tahapan sebagai berikut:

#### **1. Pemeriksaan data (*Editing*)**

Mengecek kembali apakah isian dalam lembar kuesioner/wawancara lengkap dan diisi, *editing* dilakukan ditempat pengumpulan data.

#### **2. Pemberian kode (*Coding*)**

Apabila semua data telah terkumpul dan selesai diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean variabel sebelum dilakukan ke format aplikasi SPSS 16.

#### **3. Mengentri data (*Entry*)**

Peneliti memasukkan data yang diperoleh kedalam kategori tertentu untuk dilakukan analisa data

#### **4. Membersihkan data (*Cleaning*)**

Peneliti mengecek kembali data yang telah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi untuk membahas hasil penelitian

## Analisis Data

### 1. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel yang diteliti.

### 2. Analisis bivariat

Untuk melihat hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05, uji statistik yang digunakan adalah chi-square, dimana uji statistik dilakukan menggunakan sistem komputerisasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Jenis Kelamin

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	7	6,5
Perempuan	100	93,5
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 107 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (6,5%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 orang (93,5%), dengan demikian sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (93,5%).

#### Umur

**Tabel 2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Umur	n	%
16-18	10	9,3
19-29	97	90,7

Jumlah	107	100
--------	-----	-----

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 107 responden yang berusia 16-18 tahun sebanyak 10 orang (9,3%) dan berusia 19-29 tahun sebanyak 97 orang (90,7%) dengan demikian sebagian besar responden berada pada kategori umur 19-29 tahun (90,7%).

#### Tahun masuk kuliah

**Tabel 3**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah**

Tahun Masuk	n	%
2014	36	33,6
2015	39	36,4
2016	32	29,9
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 107 responden angkatan 2014 sebanyak 36 orang (33,6%), angkatan 2015 sebanyak 39 orang (36,4%) dan angkatan 2016 sebanyak 32 orang (29,9%) dengan demikian sebagian besar responden angkatan 2015 (36,4%).

#### Status Sarapan

**Tabel 4**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Status Sarapan**

Status sarapan	n	%
Sarapan	50	46,7
Tidak sarapan	57	53,3
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 107 responden yang sarapan sebanyak 50 orang (46,7%) dan tidak sarapan sebanyak 57 orang (53,3%) dengan demikian sebagian besar responden tidak sarapan (53,3%).

## Analisis Univariat

### 1. Konsumsi Karbohidrat

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat**

Konsumsi Karbohidrat	f	%
Memenuhi	33	30,8
Tidak memenuhi	74	69,2
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 107 jumlah responden, sebagian besar yakni 74 orang (69,2%) yang tidak memenuhi angka kecukupan karbohidrat pada sarapan.

### 2. Konsumsi Protein

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan Konsumsi Protein**

Konsumsi Protein	f	%
Memenuhi	36	33,6
Tidak memenuhi	71	66,4
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 107 jumlah responden, sebagian besar yakni 71 orang (66,4%) yang tidak memenuhi angka kecukupan protein pada sarapan.

### 3. Konsumsi Lemak

**Tabel 7**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan Konsumsi Lemak**

Konsumsi Lemak	f	%
Memenuhi	6	5,6
Tidak memenuhi	101	94,4
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa dari 107 jumlah responden, sebagian besar yakni 101 orang (94,4%) yang tidak memenuhi angka kecukupan lemak pada sarapan.

### 4. Status Daya Konsentrasi

**Tabel 8**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan Daya Konsentrasi**

Daya Konsentrasi	f	%
Baik	51	47,7
Kurang	56	52,3
<b>Jumlah</b>	<b>107</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 107 jumlah responden, sebagian besar yakni 56 orang (52,3%) yang daya konsentrasinya kurang baik.

## Analisis Bivariat

### a. Hubungan Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya Konsentrasi

Tabel 9

#### Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Daya Konsentrasi Mahasiswa

Konsumsi Karbohidrat	Daya Konsentrasi				Jumlah		P value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Memenuhi	19	17,8	14	13,1	33	30,8	0,170
Tidak Memenuhi	32	29,9	42	39,3	74	69,2	
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>47,7</b>	<b>56</b>	<b>52,3</b>	<b>107</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 107 responden, terdapat 33 orang yang konsumsi karbohidratnya terpenuhi dan 74 orang tidak terpenuhi, dari 33 sampel yang terpenuhi konsumsi karbohidratnya sebagian besar yakni 19 orang (17,8%) memiliki daya konsentrasi yang baik dan 14 orang (13,1%) memiliki daya konsentrasi yang kurang, selanjutnya pada sampel yang konsumsi karbohidratnya tidak terpenuhi sebagian besar yakni 42 orang (39,3%) memiliki daya konsentrasi yang kurang dan terdapat 31 orang (29,9%) memiliki daya konsentrasi yang baik.

Hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* (0,170) >  $\alpha$  (0,05), yang artinya hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima, sehingga tidak ada hubungan konsumsi karbohidrat dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari tahun 2017.

### b. Hubungan Konsumsi Protein Dengan Daya Konsentrasi

Tabel 10

#### Hubungan Konsumsi Protein dengan Daya Konsentrasi Mahasiswa

Konsumsi Protein	Daya Konsentrasi				Jumlah		P value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Memenuhi	21	19,6	15	14	36	33,6	0,116
Tidak Memenuhi	30	28	41	38,3	71	66,4	
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>47,7</b>	<b>56</b>	<b>52,3</b>	<b>107</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 107 responden, terdapat 36 orang yang konsumsi proteinnya terpenuhi dan 71 orang tidak terpenuhi, dari 36 sampel yang terpenuhi konsumsi proteinnya sebagian besar yakni 21 orang (19,6%) memiliki daya konsentrasi yang baik dan 15 orang (14%) memiliki daya konsentrasi yang kurang, selanjutnya pada sampel yang konsumsi proteinnya tidak terpenuhi sebagian besar yakni 41 orang (38,3%) memiliki daya konsentrasi yang kurang, namun terdapat 30 orang (28%) memiliki daya konsentrasi yang baik.

Hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* (0,116) >  $\alpha$  (0,05), yang artinya hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima, sehingga tidak ada hubungan konsumsi protein dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari tahun 2017.

### c. Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Daya Konsentrasi

**Tabel 11**  
**Hubungan Konsumsi Lemak dengan Daya Konsentrasi Mahasiswa**

Konsumsi Lemak	Daya Konsentrasi				Jumlah		P value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Memenuhi	2	1,9	4	3,7	6	5,6	0,681
Tidak Memenuhi	49	45,8	52	48,6	101	94,4	
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>47,7</b>	<b>56</b>	<b>52,3</b>	<b>107</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data primer diolah tahun 2017

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan konsumsi karbohidrat dengan daya konsentrasi

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktifitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardiansyah, 2012). Sedangkan menurut Khomsan (2003), waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat konsumsi karbohidrat responden tidak terpenuhi yakni sebanyak 74 orang (69,2%) meski 50 orang diantaranya telah sarapan. Dari jumlah responden yang tidak terpenuhi kebutuhan karbohidratnya tersebut, sebagian besar memiliki daya konsentrasi yang kurang yaitu 42 orang (39,3%). Sedangkan tingkat daya

konsentrasi pada responden yang terpenuhi kebutuhan karbohidrat sarapannya tidak jauh berbeda yakni terdapat 19 orang (17,8%) yang memiliki daya konsentrasi yang baik dan sebanyak 14 orang (13,1%) yang memiliki daya konsentrasi kurang. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* (0,170) >  $\alpha$  (0,05), yang artinya hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak, sehingga tidak ada hubungan konsumsi karbohidrat dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari tahun 2017.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan karbohidrat sarapan dan daya konsentarsi. Penelitian yang dilakukan oleh Hanum, dkk (2013) yang meneliti tentang hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa SD Negeri Wonocatur dan SD Negeri Sumberejo I, Kabupaten Kediri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan, asupan energi, karbohidrat, protein dan zat besi dengan konsentrasi belajar.

Namun demikian, ada hal yang menjadi menarik dalam penelitian ini adalah sebagian responden yang kebutuhan karbohidratnya tidak terpenuhi saat pagi hari memiliki daya konsentrasi yang baik. Jika dicermati lebih seksama ditemukan bahwa sebagian responden yang sarapan menggunakan makanan kudapan sebagai menu sarapan yang kemungkinan besar dikonsumsi setelah tiba di kampus. Karena dekatnya jarak waktu sarapan dengan waktu penelitian yang dilakukan

itulah yang menyebabkan responden masih memiliki pasokan energi tambahan dari karbohidrat yang dikonsumsi sehingga memiliki daya konsentrasi yang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Muchtar, dkk (2011) terhadap anak sekolah menengah atas di Palangkaraya yang menunjukkan terjadi perbedaan daya konsentrasi siswa pada pukul 08.30 dan 10.30, yang mana daya konsentrasi pada pukul 10.30 lebih baik dibanding pukul 08.30. Dalam penelitian tersebut dijelaskan penyebabnya adalah karena pengaruh asupan gizi yang diperoleh siswa saat jam istirahat.

## **2. Hubungan konsumsi protein dengan daya konsentrasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat konsumsi protein saat sarapan tidak terpenuhi yakni sebanyak 74 orang (69,2%). Dari jumlah responden yang tidak terpenuhi kebutuhan proteinnya tersebut, sebagian besar memiliki daya konsentrasi yang kurang yaitu 41 orang (38,3%). Sedangkan daya konsentrasi pada responden yang kebutuhan proteinnya terpenuhi tidak jauh berbeda yakni sebanyak 19 orang (17,8%) yang memiliki daya konsentrasi yang baik dan 14 orang (13,1%) yang memiliki daya konsentrasi kurang. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* (0,116) >  $\alpha$  (0,05), yang artinya hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak, sehingga tidak ada hubungan konsumsi protein dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari tahun 2017.

Penelitian ini tidak sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Hanum, dkk (2013) yang meneliti tentang hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa SD Negeri Wonocatur dan SD Negeri Sumberejo I, Kabupaten Kediri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan, asupan energi, karbohidrat, protein dan zat besi dengan konsentrasi belajar.

Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor lain selain asupan protein yang mempengaruhi daya konsentrasi, baik faktor *intern* (dalam) maupun faktor *ekstern* (luar). Menurut Susanto (2006), banyak faktor yang mempengaruhi daya konsentrasi diantaranya ketidaksiapan menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, disamping pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari.

## **3. Hubungan konsumsi lemak dengan daya konsentrasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat konsumsi lemaknya saat sarapan tidak terpenuhi yakni sebanyak 101 orang (94,4%), sisanya hanya 6 orang (5,6%) yang terpenuhi kebutuhan lemaknya. Dari jumlah responden yang tidak terpenuhi kebutuhan lemaknya tersebut memiliki daya konsentrasi yang hampir seimbang yakni sebanyak 52 orang (48,6%) yang memiliki daya konsentrasi yang kurang dan 49 orang (45,8%) yang memiliki daya konsentrasi yang baik. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* (0,469) >  $\alpha$  (0,05), yang artinya hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak, sehingga tidak ada hubungan konsumsi lemak dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi ilmu

keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari tahun 2017.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Muchtar, dkk (2011) terhadap siswa SMA 1 Pahandut Palangkaraya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan lemak terhadap kemampuan konsentrasi dengan *digit span test*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Presentasi asupan karbohidrat sarapan mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari terdiri dari 30,8% terpenuhi dan 69,2% tidak terpenuhi.
2. Presentasi asupan protein sarapan mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari terdiri dari 33,6% terpenuhi dan 66,4% tidak terpenuhi.
3. Presentasi asupan lemak sarapan mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari terdiri dari 5,6% terpenuhi dan 94,4% tidak terpenuhi.
4. Tidak ada hubungan asupan karbohidrat pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari dengan nilai  $p \text{ value } (0,170) > \alpha (0,05)$ .
5. Tidak ada hubungan asupan protein pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES Karya Kesehatan Kendari nilai  $p \text{ value } (0,116) > \alpha (0,05)$ .
6. Tidak ada hubungan asupan lemak pada sarapan dengan daya konsentrasi mahasiswa ilmu keperawatan STIKES

Karya Kesehatan Kendari nilai  $p \text{ value } (0,681) > \alpha (0,05)$ .

### Saran

1. Bagi STIKES Karya kesehatan Kendari, agar ada upaya penyuluhan kepada seluruh mahasiswa terkhusus mahasiswa program studi ilmu keperawatan tentang pentingnya sarapan yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi daya konsentrasi.
2. Bagi mahasiswa disarankan agar sarapan dalam jumlah yang adekuat serta terpenuhi angka kecukupan gizi dari masing-masing zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) sebelum berangkat ke kampus.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi daya konsentrasi.

### Daftar Pustaka

- Adiningsih, S. 2010. *Waspada! Gizi Balita Anda*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Depkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. (<http://gizi.depkes.go.id>) (diakses tanggal 25 Juni 2017).
- Hanum, A.W., et al. 2013. Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, Vol 9, No.1.
- Hardiansyah et al. 2012. Kebiasaan Sarapan Anak Indonesia Berdasarkan Data Ritkesdas 2010. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. Bogor :Sekretariat Pergizi Pangan Indonesia, Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB.

- 
- Martianto, D. 2006. *Kalau Mau Sehat, Jangan Tinggalkan Kebiasaan Sarapan*. (<http://republika.co.id>) (diakses tanggal 25 Juni 2017).
- Mohammad Muchtar, dkk. 2011. Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol 8, No. 1.
- Siega-Riz A, Popkin B, Carson T. 1998. *Trends in breakfast consumption for children in the United State from 1965 to 1991*. *Am J Clin Nutr*, Vol. 67, 748S-56S.
- Suhardjo. 1989. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Bogor: IPB PAU Pangan dan Gizi
- Susanto, Handy. 2006. *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. *Forum Penelitian*, Vol 6. No. 5.
- Winata HY, Noviani W, dan Risdiana N. 2015. *Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.