

KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWI

HABITS OF MORNING BREAKFAST TO INCREASE LEARNING CONCENTRATION IN STUDENTS

¹Riris Andriati, ²Rika Nuraini,

^{1,2}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No. 1, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

Email: ririsandriati@wdh.ac.id

ABSTRACT

The problem of not having breakfast for children, adolescents and adults in Indonesia is still a cause for concern. The prevalence of breakfast habits in children and adolescents is 17% - 59%. While the breakfast habit has many benefits, the benefit for students is to increase learning concentration. The purpose of this community service is to provide socialization and knowledge for the habit of breakfasting on the concentration of study in students and to provide direction in the habit of breakfast with learning concentration on students. Provides knowledge of the importance of breakfast in the process of thinking before studying. The method of implementation in community service is carried out using webinars, before the socialization makes an activity plan including: compiling materials to be given, compiling an implementation schedule, determining targets to be given outreach. Based on community service (LPPM), STIKes Widya Dharma Husada Tangerang went smoothly and was enthusiastically welcomed by students in Tangerang and Banten. Some of them even joined in. Several questions were asked to clarify the delivery of the material, this can be seen from the number of participants who have the same conditions where currently online learning that is experienced does not recognize the time and the schedule is usually determined by themselves so there are different habits from before, so that breakfast does not become routine and even not a requirement before studying, so that many students are getting bored and sleepy during the day.

Keywords : *Breakfast Habits, Study Concentration, Students*

ABSTRAK

Masalah tidak sarapan pagi pada anak, remaja dan orang dewasa di Indonesia masih memprihatinkan. Prevalensi biasa sarapan pagi pada anak dan remaja 17% - 59%. Sedangkan kebiasaan sarapan itu banyak manfaatnya, manfaat untuk pelajar atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi dan pengetahuan untuk kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa dan membentuk memberikan arahan dalam kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Memberikan pengetahuan pentingnya sarapan pagi dalam kebutuhan proses berfikir sebelum belajar. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan menggunakan webinar, sebelum sosialisasi maka membuat rencana kegiatan meliputi : menyusun materi yang akan di berikan, menyusun jadwal pelaksanaan, menentukan sasaran yang akan di berikan sosialisasi. Berdasarkan Pengabdian masyarakat (LPPM) STIKes Widya Dharma Husada Tangerang berjalan dengan lancar dan di sambut antusias oleh mahasiswa di tangerang dan banten bahkan ada beberapa dari pelajar masuk yang ikut bergabung. Beberapa pertanyaan di lontarkan untuk memperjelas dari penyampaian materi, ini terlihat dari banyaknya peserta yang mempunyai kondisi saat ini dimana pembelajaran Daring yang di alami tidak mengenal waktu dan jadwalnya bias di tentukan sendiri sehingga ada kebiasaan yang berbeda dari sebelumnya, sehingga sarapan pagi pun tidak menjadi rutinitas dan bahkan tidak menjadi syarat sebelum belajar, sehingga tak banyak di siang hari mahasiswa semakin bosan dan mengantuk

Kata Kunci : *Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi pelajar sarapan yang cukup, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. 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 dikala makan kudapan atau makan siang (Depkes, 2014).

Sarapan pagi menyumbang 15-30% pemenuhan kalori dalam sehari. Sangat disayangkan sebesar 26,1% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh, susu) dan sekitar 44,6% yang kurang bahkan tidak pernah sarapan pagi. Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya teh, susu, kopi, sepotong kue kecil untuk sarapan pagi. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan pagi (Kemenkes, 2011).

Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) dan hal ini menyebabkan tubuh lemah karena

tiadanya suplai energi. Jika hal tersebut terjadi maka dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke dalam tubuh adalah makan malam pukul 19.00. Hal tersebut tentunya akan mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa/i yang lebih memikirkan rasa laparnya daripada fokus terhadap pelajaran.

Menurut Pergizi Pangan Indonesia (2012) Berbagai studi menunjukkan masalah tidak sarapan pada anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia masih memprihatinkan. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja 17%-59% dan pada orang dewasa 31.2% (naskah akademik pekan sarapan nasional). Hasil analisis data konsumsi pangan Riskesdas 2010 pada 35.000 anak usia sekolah menunjukkan hampir separuh (44.6%) anak usia sekolah yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya saat sarapan, yang seharusnya 15-30% kebutuhan (Hardinsyah & Aries M, 2012).

Prestasi belajar mahasiswa/i dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan

yang diasup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Apabila mereka tidak bisa konsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan maka bisa dipastikan bahwa mahasiswa/i tersebut akan menjumpai kesulitan dalam memahami pelajaran (Sukmaniah, 2008).

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan arahan dalam kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa di wilayah Jejen Pamulang dan memberikan pengetahuan pentingnya sarapan pagi dalam kebutuhan proses berfikir sebelum belajar

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui via webinar, sebelum sosialisasi maka membuat rencana kegiatan meliputi : menyusun materi yang akan di berikan, menyusun jadwal pelaksanaan, menentukan sasaran yang akan di berikan sosialisasi. Kemudian dalam tahap sosialisasi melakukan studi pendahuluan dulu terhadap masalah di mahasiswa dengan kondisi saat dimana semua menggunakan pembelajaran menggunakan DARING sehingga beberapa

keluhan kami rangkum untuk dapat menjadi bahan sosialisasi . kemudian kami melakukan pendataan mahasiswa dan membuat ID dan Paswaord ZOOM sehingga kami dapat melaksanakan sosialisasi dan kami terdiri dari 2 orang dalam penyampaian materinya, tentang pentingnya sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar di mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat (LPPM) STIKes Widya Dharma Husada Tangerang berjalan dengan lancar dan di sambut antusias oleh mahasiswa se tangerang dan banten bahkan ada beberapa dari pelajar masuk yang ikut bergabung. Beberapa pertanyaan di lontarkan untuk memperjelas dari penyampaian materi, ini terlihat dari banyaknya peserta yang mempunyai kondisi saat ini dimana pembelajaran Daring yang di alami tidak mengenal waktu dan jadwalnya bias di tentukan sendiri sehingga ada kebiasaan yang berbeda dari sebelumnya, sehingga sarapan pagi pun tidak menjadi rutinitas dan bahkan tidak menjadi syarat sebelum belajar, sehingga tak banyak di siang hari mahasiswa semakin bosan dan mengantuk karena proses pembelajaran yang monoton menurutnya. Pengabdian masyarakat ini di upayakan untuk dapat memberikan solusi dan menyelesaikan masalah dari mahasiswa.



Gambar 1. Penyuluhan tentang manfaat sarapan pagi untuk konsentrasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswi dalam katagori cukup dan kebiasaan sarapan pagi dalam katagori baik. Peserta Webinar masih belum banyak mengerti tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan kosentrasi belajar.

Saran

Setelah pengabdian masyarakat ini di harapkan mahasiswa dapat terpapar pengetahuan dan dapat menjalankan kegiatannya yaitu belajar dengan baik dan menjadi rutinitas sarapan pagi untuk menjadikan memicu kosentrasi belajar menjadi lebih maksimal.

Hasil pengabdian masyarakat ini menjadi masukan bagi mahasiswa tentang manfaat sarapan pagi sebelum melakukan kegiatan dan hubungannya dengan kosentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. 2014. <http://gizi.depkes.go.id> (diakses pada tanggal 4 Febuari 2019).

Hardiansyah & Aries M. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi*. 2012. <http://pergizi.org> (diakses pada tanggal 4 Febuari 2019 pukul 11:12 WIB).

Kemenkes RI. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi. 2011

Sukmaniah. *Gizi Orak*. 2008. www.p3gizi.litbang.depkes.go.id (diakses pada tanggal 4 Febuari 2019 pukul 13.12 WIB).