

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UI PROGRAM REGULER DEPOK



✓
Tel. Menerima : 9 Juli 2007
No. / Subjangan :
: 1217 / 07
: Lap. penelitian Rintani

Dibuat untuk memenuhi tugas akhir mata ajar
Riset Keperawatan pada
Fakultas Ilmu Keperawatan

Perpustakaan FIK



0 7 / 1 2 1 7

Oleh

ADERIA RINTANI
1303007028

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA
2007

LEMBAR PERSETUJUAN

Penelitian dengan judul :

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik di Kalangan
Mahasiswa FIK UI Program Reguler
Depok

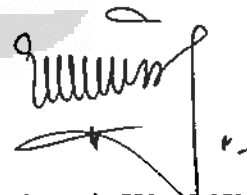
Telah mendapatkan persetujuan untuk didesiminasikan
Depok, 28 Mei 2007

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar



(Rr Tutik Sri Haryati, SKp, MARS)
NIP. 132 233 208

Menyetujui
Pembimbing Riset



(Enie Noviestari, SKp, MSN)
NIP. 132 014 715

Abstrak

Saat ini belum banyak penelitian di Indonesia yang meneliti tentang manfaat sarapan bagi performa dan hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pencapaian prestasi akademik berupa Indeks Prestasi Akademik (IPK) Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan design deskriptif korelasi dengan instrumen berupa kuesioner. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan UI, jumlah responden 127 orang mahasiswa reguler yang tersebar merata pada 4 angkatan berdasarkan perhitungan sampel *non random quota sampling*. Analisa data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan chi square dengan tingkat kemaknaan 0.05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan sarapan positif cenderung memiliki IPK yang lebih tinggi. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik ($P_{\text{value}} = 0.033$, OR = 2.438). Hasil ini menunjukkan bahwa sarapan merupakan alternatif yang cukup signifikan dalam membantu optimalisasi hasil belajar, namun kualitas sarapan itu sendiri merupakan hal penting yang menentukan

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan, Prestasi Akademik, Design Deskriptif Korelasi

Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga Proposal Penelitian ini bisa rampung tepat pada waktunya. Alhamdulillah, segala kendala dapat teratasi dan segala masalah terselesaikan. Dalam kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Elly Nurachmah, DNSc selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Ibu Rr.Tutik Sri Haryati, Skp, MARS selaku Koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan.
3. Ibu Dewi Gayatri, Mkes selaku Koordinator Mata Ajar Metodologi Riset.
4. Ibu Enie Noviestari, SKp, MSN selaku pembimbing yang telah memberikan waktu, banyak masukan dan motivasi selama pengerjaan Proposal dan Laporan Penelitian.
5. Seluruh staf pengajar mata kuliah Metodologi Riset dan Riset Keperawatan, tanpa jerih payah ibu semua dalam mengajar maka saya tidak akan mengerti bagaimana cara dan tata laksana sebuah penelitian .
6. Bapak dan Mama, atas dukungan moral, spiritual dan finansial tiap harinya sehingga saya tetap bersemangat menyelesaikan semua.

7. Teman-teman Angkatan Reguler 2003 yang telah bersedia untuk bertukar pikiran sejak awal proses pembuatan Proposal Penelitian hingga akhir Laporan Penelitian ini rampung.

Orang bijak berkata bahwa pengalaman adalah guru terbaik. Awalnya tidak terbayangkan oleh saya akan seperti apa dan bagaimana cara melaksanakan sebuah Penelitian. Saya bersyukur bahwa melalui mata ajar Riset Keperawatan ini akhirnya saya memperoleh pengalaman berharga sekaligus berhasil melaksanakan Penelitian. Laporan Penelitian ini tentu masih jauh dari sempurna. Namun demikian besar harapan saya bahwa Laporan Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penelitian terkait di masa datang. Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak terkait atas kontribusinya, 2003 BANGKIT !!!

Jakarta, Mei 2007

Penulis

Daftar Isi

Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Skema	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang dan Masalah Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	3
C. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II STUDI KEPUSTAKAAN	5
A. Teori dan Konsep Terkait.....	5
B. Penelitian Terkait.....	15
BAB III KERANGKA KERJA PENELITIAN	17
A. Kerangka Konsep.....	17
B. Pertanyaan Penelitian	18
C. Variabel Penelitian	18
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Design Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Etika Penelitian	23
E. Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Metode Pengumpulan Data.....	24
G. Rencana Analisis Data	26
H. Jadwal Penelitian.....	28
I. Sarana Penelitian.....	28

BAB V HASIL PENELITIAN	29
A. Hasil Analisis Univariat	30
B. Hasil Analisis Bivariat.....	35
BAB VI PEMBAHASAN	38
A. Pembahasan Hasil Penelitian	38
B. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49
Daftar Pustaka	50
Lampiran	

Daftar Tabel

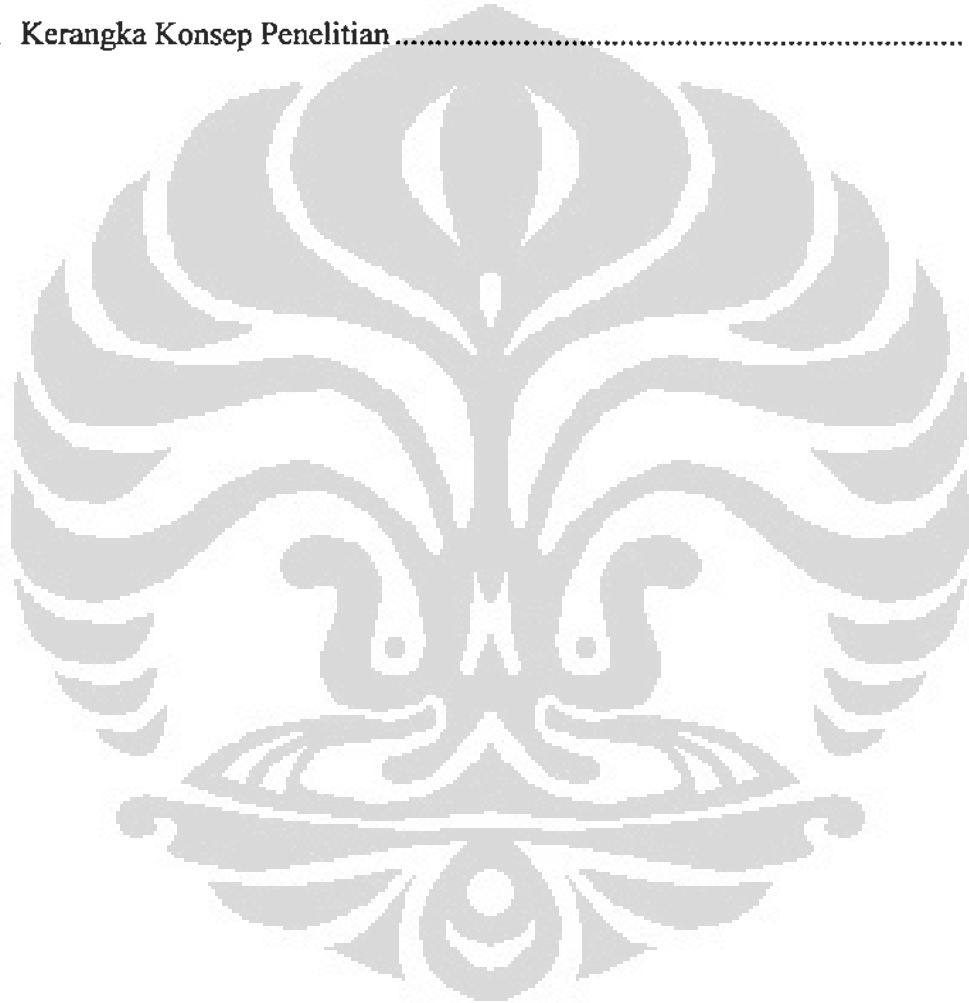
Tabel 1 Asupan Energi dan Protein yang Disarankan untuk Remaja	8
Tabel 2 Penelitian Terkait tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Sikap Belajar 15	
Tabel 3 Variabel Penelitian.....	19
Tabel 4 Jadwal Pengambilan Data Penelitian	25
Tabel 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	28
Tabel 6 Distribusi Reponden Menurut Sikap Belajar	33
Tabel 7 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan dan IPK.....	36
Tabel 8 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan dan Sikap Belajar	37

Daftar Gambar

Diagram 1 Perbandingan Waktu Metabolisme Karbohidrat, Protein dan Lemak	10
Diagram 2 Distribusi Responden Menurut Frekuensi Sarapan.....	30
Diagram 3 Distribusi Responden Menurut Waktu Sarapan.....	31
Diagram 4 Distribusi Responden Menurut Jenis Makanan Sarapan.....	32
Diagram 5 Distribusi Reponden Menurut Persepsi Tentang Prestasi Akademik	34
Diagram 6 Distribusi Responden Menurut Perolehan IPK.....	35

Daftar Skema

Skema 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	18
---	----



BAB I

PENDAHULUAN

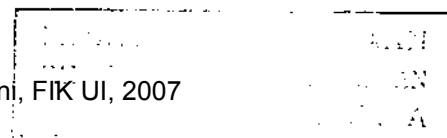
A. Latar Belakang dan Masalah Penelitian

Nutrisi penting bagi kelangsungan hidup individu. Energi dari makanan merupakan bahan bakar utama bagi sel-sel tubuh dalam mempertahankan fungsi fisiologisnya. Tanpa makanan, individu tidak akan memiliki kecukupan energi untuk menjalankan aktivitas keseharian.

Aktivitas harian yang padat harus diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup (Williams, 1999). Namun kenyataannya, aktivitas yang terlalu padat justru menjerumuskan pada kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan makan yang ada adalah rentang antar waktu makan memanjang atau bahkan kehilangan waktu makan tertentu akibat tersita oleh kesibukan. Salah satu contohnya adalah kebiasaan melewatkan sarapan.

Sarapan menyediakan energi yang cukup untuk tubuh hingga tiba waktunya makan siang. Hal ini diperkuat logika bahwa tubuh berpuasa dari makan selama tidur di malam hari sehingga di pagi harinya tubuh memerlukan asupan nutrisi baru sebagai bahan bakar untuk beraktivitas.

Kurangnya energi terbukti menyebabkan penurunan produktifitas. Menurut situs <http://www.indiadiets.com> dari penelitian yang dilakukan terhadap 1000 anak dan remaja di Baltimore, Philadelphia, Amerika Serikat, mereka yang biasa sarapan



sebelum ke sekolah memperoleh nilai matematika yang lebih tinggi dan memiliki konsentrasi yang lebih baik saat belajar.

Kebutuhan nutrisi manusia bervariasi sepanjang daur kehidupan. Mahasiswa yang menurut WHO termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir memiliki tingkat kebutuhan nutrisi yang berbeda dengan tahap perkembangan lainnya. Hal ini dikarenakan kebutuhan nutrisi dipengaruhi oleh faktor usia, aktivitas, jenis kelamin dan status kesehatan individu (Kozier, 2004).

Gaya hidup aktif dan pola makan tidak teratur merupakan tipikal khas yang perlu dicermati dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada remaja akhir (Kozier, 2004). Informasi yang tepat dan cukup tentang gizi menjadi kebutuhan utama remaja, dimana peran perawat sebagai konselor diharapkan dapat memfasilitasi kebutuhan tersebut.

Prestasi akademik dapat direpresentasikan dalam bentuk Indeks Prestasi (IP) tiap semesternya. IP merupakan hasil evaluasi terhadap proses belajar mahasiswa selama satu semester. IP dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini membuat peneliti tertarik mencermati salah satu faktor yaitu faktor nutrisi berupa kebiasaan sarapan mahasiswa.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa FIK UI Program Reguler angkatan 2003 menunjukkan bahwa ada perbedaan sikap belajar di kelas antara mahasiswa yang sarapan dan yang tidak. Mahasiswa yang biasa sarapan terlihat lebih bertahan dari rasa kantuk dan bersikap lebih tenang selama perkuliahan dibandingkan dengan yang tidak sarapan. Peneliti mengamati bahwa mahasiswa yang biasa sarapan cenderung memiliki Indeks Prestasi (IP) yang lebih tinggi. Belum jelas apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pencapaian prestasi

akademik mahasiswa? Berapa persen dari kalangan mahasiswa yang rutin sarapan setiap paginya? Apakah sarapan menimbulkan perbedaan dalam sikap belajar mahasiswa selama di kelas?

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin meneliti “Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik di kalangan mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui kebiasaan sarapan, prestasi akademik serta hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik di kalangan mahasiswa FIK UI Program Reguler.

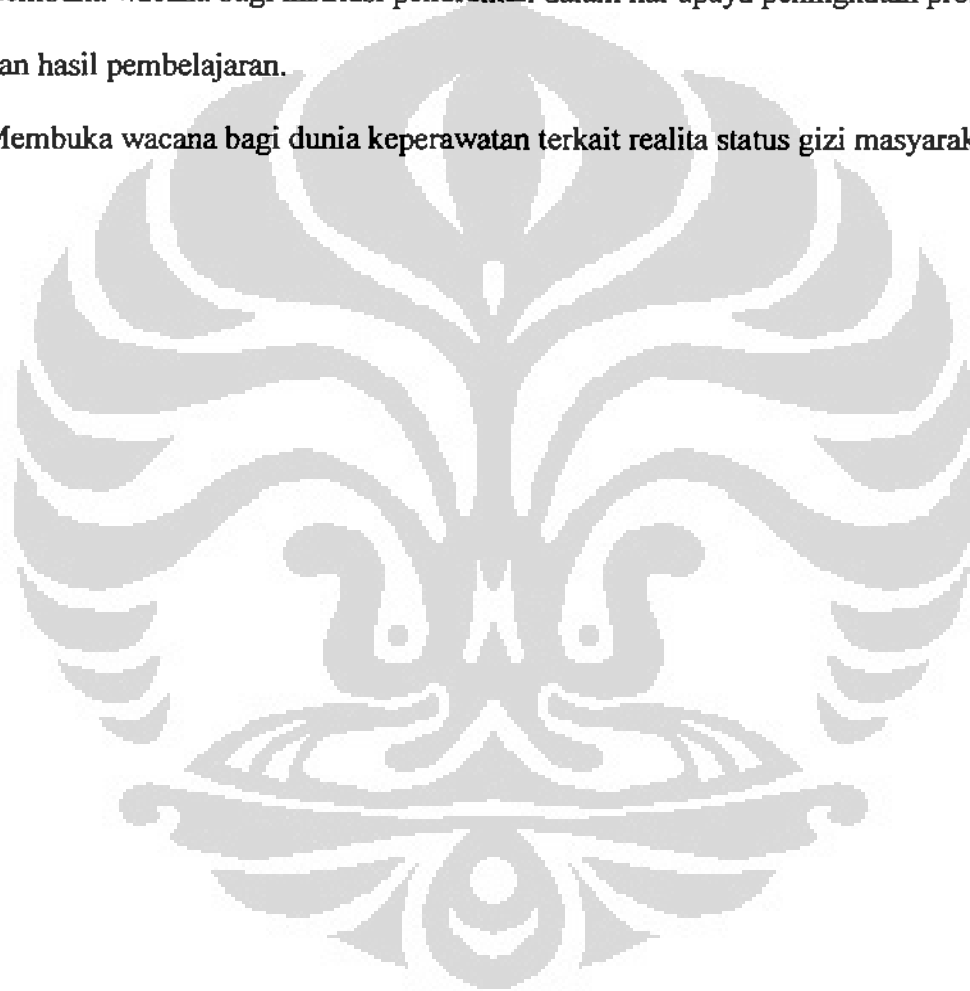
2. Tujuan Khusus :

- 2.1 Untuk mengetahui persentase mahasiswa FIK UI Program Reguler yang sering sarapan dalam seminggu.
- 2.2 Untuk memperoleh gambaran tentang hubungan sarapan dengan perbedaan sikap belajar yang ditunjukkan mahasiswa selama di kelas.
- 2.3 Untuk mengetahui persentase tiap kategori Indeks Prestasi yaitu *cum laude*, sangat memuaskan dan memuaskan di masing-masing angkatan yang menjadi responden.

C. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dalam memperoleh gambaran hubungan status nutrisi dengan pencapaian prestasi mahasiswa. Secara khusus peneliti berharap penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Memberikan informasi baru pada pembaca dalam hal gizi dan kesehatan.
2. Memberikan ide atau kerangka pikir untuk penelitian lain yang terkait di masa mendatang.
3. Memberikan wawasan kepada mahasiswa FIK UI tentang fenomena gizi di kalangan mahasiswa.
4. Membuka wacana bagi institusi pendidikan dalam hal upaya peningkatan proses dan hasil pembelajaran.
5. Membuka wacana bagi dunia keperawatan terkait realita status gizi masyarakat.



BAB II

STUDI KEPUSTAKAAN

A. Teori dan Konsep Terkait

Peneliti mengidentifikasi dua komponen utama penelitian yaitu mahasiswa dan kehidupan kampus. Kedua komponen tersebut memiliki cakupan yang luas dalam hal konsep dan teori terkait. Dengan demikian peneliti perlu untuk memilih dan memilah konsep dan teori mana yang penting dan relevan untuk penelitian. Berdasarkan kebutuhan ini maka peneliti merasa penting untuk menelusuri konsep dan teori tentang pola makan remaja, dan kebutuhan nutrisi remaja serta prestasi akademik dan metode pembelajaran Universitas. Melalui konsep dan teori tersebut peneliti berharap memperoleh pemahaman tentang hubungan kedua komponen penelitian.

1. Pola Makan Remaja

Pola makan remaja cenderung tidak teratur. Fenomena kehilangan waktu makan pada remaja meningkat seiring dengan bertambahnya usia mereka. Sarapan dan makan siang merupakan waktu makan yang paling sering terlewat. Namun berbagai aktivitas sosial dan akademik seringkali membuat remaja juga kehilangan waktu makan malam (Mahan, 2000).

Konsumsi camilan berperan dalam kebiasaan makan remaja (Williams, 1999). Meskipun tidak mustahil remaja memperoleh zat gizi esensial dari camilan namun fenomena ini tetap menimbulkan keprihatinan bagi para pakar gizi. Hal tersebut karena proporsi konsumsi camilan pada remaja cenderung lebih tinggi dibanding konsumsi makanan lengkap. Dengan demikian pemilihan jenis dan porsi camilan penting untuk mensiasati kebiasaan konsumsi camilan pada remaja (Mahan, 2000).

Menurut situs <http://www.medem.com>, studi menunjukkan bahwa pada dasarnya kebanyakan remaja mengetahui apa yang harus dan tidak dimakan. Namun berbagai hambatan mempengaruhi remaja untuk berperilaku berdasarkan pengetahuan tersebut. Hambatan terbesar adalah waktu. Remaja merasa terlalu sibuk untuk mengkhawatirkan tentang makanan sehat, jadwal makan ataupun kebutuhan gizi.

Strategi khusus diperlukan perawat untuk merubah kebiasaan makan remaja menjadi lebih sehat. Strategi tersebut antara lain melalui penekanan pada penyediaan makanan bergizi pada waktu yang tepat, memperbanyak alternatif makanan sehat, dan presentasi makanan sehat yang mampu menimbulkan selera makan bagi remaja dan kelompoknya. Hal ini dikarenakan kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh keluarga dan kelompoknya (Mahan, 2000).

Kehidupan kampus keseharian terutama bagi mahasiswa baru ibarat permainan kereta jungkir balik dimana emosi seperti jenuh, stress, kesepian bercampur aduk. Makanan merupakan distraktor yang berarti terhadap kondisi tersebut (Mburu, 2004). Kurang tidur, konsumsi banyak kafein, begadang, stress merupakan bentuk perilaku tidak sehat yang biasa pada mahasiswa. Ritme kerja

yang cepat cenderung membuat mereka memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah sehingga mereka bisa tetap makan tanpa harus mengurangi kecepatan ritme.

Penelitian Dr. Mark Pereira (2002) dari Harvard Medical School, terhadap lebih dari 5000 mahasiswa partisipan, menggambarkan pola makan mahasiswa (<http://news.bbc.co.uk>). Seluruh partisipan diteliti pola makan sehari-hari termasuk di dalamnya yaitu kapan mereka sarapan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata 70 persen partisipan tidak mengabaikan sarapan sebelum aktivitas perkuliahan dimulai.

Penelitian Freedland (2004), seorang ahli gizi, tentang pola makan remaja mahasiswa, mengungkapkan bahwa remaja cenderung memilih jenis makanan dan waktu makan yang sesuai dengan ritme aktivitas mereka (<http://www.zonefreshdelivery.com>). Remaja memilih jenis makanan yang cepat, murah dan mengenyangkan. Selain itu remaja tidak mempunyai waktu khusus untuk makan. Seringkali mereka makan di sela aktivitas atau justru tidak makan sama sekali.

2. Kebutuhan Nutrisi Remaja

Remaja sebagai individu yang beranjak dewasa memandang sehat dalam sudut pandang yang lebih luas. Sehat tidak hanya berarti terbebas dari penyakit. Sehat menurut remaja meluas menjadi kondisi dimana aspek fisik, mental dan sosial berfungsi dengan prima (Berk, 2001). Nutrisi remaja merupakan bagian dari aspek fisik yang dalam pemenuhannya juga dipengaruhi aspek mental dan sosial (Dudek, 1997).

Kebutuhan remaja akan energi bervariasi menurut kronologis usia dan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan grafik pertumbuhan yang unik dan tingkat aktifitas yang berbeda-beda pada tiap remaja (Mahan, 2000). Asupan energi terbesar berasal dari *macronutrients* seperti karbohidrat, protein dan lemak. Secara umum asupan energi dan protein yang disarankan untuk remaja adalah seperti dalam tabel 1.

Tabel 1 Asupan Energi dan Protein yang Disarankan untuk Remaja

Usia (Thn)	Kcal/hari	Kcal/Kg	Kcal/cm	PROTEIN	
				gr/hari	gr/cm
Perempuan					
11-14	2200	47	14.0	46	0.29
15-18	2200	40	13.5	44	0.26
19-24	2200	38	13.4	46	0.28
Laki-Laki					
11-14	2500	55	16.0	45	0.28
15-18	3000	45	17.0	59	0.33
19-24	2900	40	16.4	58	0.33

Sumber : Mahan, Sylvia Escott-Stump. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy 10th Ed* : 262, 2000.

Protein merupakan salah satu *macronutrients* yang penting selama fase pertumbuhan remaja. Intake protein berguna untuk pembentukan jaringan baru dan perbaikan jaringan tubuh yang rusak, terutama jaringan otot (Kozier, 2004). Salah satu indikator pertumbuhan remaja adalah penambahan berat badan yang berasal dari peningkatan massa otot. Intake protein yang kurang mengakibatkan terjadinya reduksi kecepatan pertumbuhan dan penurunan massa otot pada remaja (Dudek, 1997).

Zat gizi yang tidak kalah penting untuk menunjang tumbuh kembang remaja adalah *micronutrients*. Termasuk di dalamnya mineral seperti kalsium,

zinc, magnesium dan zat besi; dan vitamin seperti vitamin B₆, B₉, B₁₂, D, A, C dan E. Kebutuhan remaja akan mineral seperti kalsium, zat besi dan zinc meningkat dua kali lipat dari tahap tumbuh kembang sebelumnya. Kebutuhan remaja akan vitamin relatif sama namun demikian vitamin berperan penting dalam metabolisme tubuh remaja (Mahan, 2000).

Tubuh remaja memerlukan asupan Kalsium rata-rata 1300 mg/hari.

Asupan Kalsium penting bagi remaja untuk penambahan massa otot, kepadatan tulang dan perkembangan fungsi endokrin. Hal ini terutama dikarenakan 45% massa otot dan tulang dibentuk saat remaja (Marieb, 1998).

Kebutuhan zat Besi pada remaja putri meningkat seiring dengan terjadinya *menarche*. Kebutuhan remaja putri sekitar 15 mg/hari sedangkan remaja putra sekitar 10 mg/hari (Marieb, 1998). Kebutuhan zat Besi pada remaja putra terkait dengan peningkatan volume darah seiring dengan penambahan massa otot. Sedangkan pada remaja putri terkait dengan siklus haid tiap bulannya (Mahan, 2000). Kekurangan zat Besi mengakibatkan anemia zat Besi yang berdampak pada gangguan respon imun dan penurunan daya tahan tubuh (Mahan, 2004).

Zinc berperan dalam pertumbuhan dan maturitas seksual. Kebutuhan harian remaja akan zinc sekitar 15 mg (Marieb, 1998). Kekurangan asupan Zinc pada remaja berdampak pada gangguan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ada kemungkinan remaja yang kurang asupan Zinc memiliki masalah jerawat (Mahan, 2000).

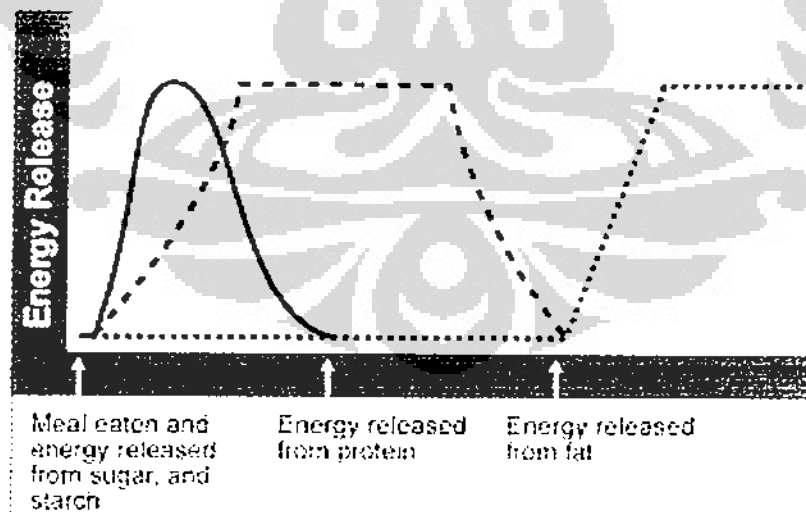
Kebutuhan serat sama pentingnya dengan kebutuhan vitamin dan mineral. Serat mengurangi resiko penyakit degeneratif seperti Diabetes Melitus, Jantung

Koroner dan mengurangi asupan lemak (Williams, 1999). Asupan serat yang dianjurkan adalah 5 porsi serat berasal dari sayuran dan buah dalam sehari.

3. Kriteria Kebiasaan Sarapan Sehat

Menurut Dairy Council of California (1997), sebuah Institut Gizi, untuk mencapai kriteria kebiasaan sarapan sehat paling tidak dibutuhkan 4 kali sarapan dalam seminggu dengan porsi sepertiga porsi makan sehari dan mengandung kombinasi seimbang karbohidrat, protein dan lemak (<http://www.dairycouncilofca.org>). Hasil studi Dairy Council of California (DCC) tersebut, melaporkan bahwa energi yang dihasilkan dari pemecahan unsur karbohidrat, protein dan lemak berbeda. Selain itu pemecahan masing-masing unsur tidak terjadi secara bersamaan. Tahapan waktu pemecahan ketiga unsur tersebut diperlihatkan dalam Diagram 1.

Diagram 1 Perbandingan Waktu Metabolisme Karbohidrat, Protein dan Lemak



Diambil dari Dairy Council of California. (1997). *Good Nutrition : The First Step in Getting Ready to Learn*. <http://www.dairycouncilofca.org>

Gambar 1 menunjukkan tahap perombakan unsur gizi oleh metabolisme tubuh. Dalam gambar terlihat bahwa tiap unsur tidak dirombak bersamaan. Karbohidrat dan gula adalah unsur gizi yang pertama kali diubah menjadi energi. Telah disinggung sebelumnya, bahwa karbohidrat merupakan unsur gizi utama untuk menghasilkan energi cepat. Sisi lainnya adalah energi dari karbohidrat hanya bertahan 1-2 jam setelah dimetabolisme. Jika karbohidrat habis, maka tubuh akan mulai merombak protein menjadi energi. Metabolisme protein menghasilkan jumlah energi yang lebih sedikit namun bertahan lebih lama. Saat jumlah protein dalam tubuh yang akan diubah menjadi energi tinggal setengah, maka tubuh baru akan mulai memecah lemak menjadi energi. Dengan demikian tubuh memiliki energi yang mampu mencukupi kebutuhan energi akibat aktivitas sehari-hari.

Sistem tubuh manusia memiliki mekanisme penyesuaian diri terhadap perubahan status nutrisi dalam tubuh. Status nutrisi yang baik mendukung performa kerja sistem tubuh. Penelitian yang mendukung penelitian ini salah satunya adalah penelitian eksperimental Pollitt & Matthew (1998) yang menjelaskan hubungan antara kebiasaan sarapan dan kemampuan kognitif. Kegiatan penelitian Pollitt & Matthew meliputi pengukuran kadar glukosa partisipan yang sarapan dan yang tidak sarapan. Hasil penelitian tersebut adalah kemampuan kognitif anak berupa memori dan daya konsentrasi meningkat bila anak makan sarapan sebelum ke sekolah.

Hasil studi University of Florida (1998) yang diambil dari (<http://www.indiadiets.com>), menunjukkan bahwa sarapan mampu memenuhi 60% kebutuhan tubuh atas kalori, vitamin, dan mineral penting dalam sehari.

Sarapan merupakan waktu makan terpenting dibandingkan waktu makan lainnya. Melewatkan sarapan berarti memperbesar kemungkinan hilang/kurangnya zat vitamin dan mineral penting tersebut dalam tubuh.

Penelitian Minnesota Departement of Children, Families and Learning (1994) mendapatkan bahwa remaja yang biasa sarapan sebelum sekolah ternyata memiliki performa akademik yang lebih baik, ditandai dengan nilai matematika yang lebih tinggi dan kemampuan membaca yang lebih baik.

4. Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan evaluasi hasil belajar. Prestasi akademik direpresentasikan dalam beberapa bentuk di tiap jenjang pendidikan. Pada jenjang pendidikan SD sampai SMU, prestasi akademik dilihat dari perolehan nilai rapor siswa. Siswa tersebut dikategorikan berprestasi jika nilai yang diperoleh menyamai atau bahkan lebih tinggi dari nilai rata-rata kelas. Sedangkan menurut Buku *Sistem Akademik Universitas Indonesia*, di jenjang universitas, prestasi dilihat dari perolehan Indeks Prestasi (IP) dengan kategori *cum laude* (IP 3,51- 4,00), sangat memuaskan (3,01-3,50) dan memuaskan (2,50-3,00)

Prestasi erat hubungannya dengan keberhasilan dalam belajar.

Mahasiswa berprestasi adalah mahasiswa yang berhasil dalam proses belajarnya. Hal ini karena prestasi mengindikasikan seberapa besar materi pelajaran yang berhasil diserap oleh peserta didik. Materi pelajaran itu sendiri cenderung disesuaikan dengan tingkat kognitif peserta didik. Semakin banyak materi

pelajaran yang diserap maka semakin baik tingkat kognitif (kecerdasan intelektual) peserta didik. (Suradijono, 2003)

Keberhasilan proses belajar tidak semata ditentukan oleh kecerdasan individu. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu motivasi, minat, sikap belajar, kemampuan individu, dan kesiapan fisik serta mental (Hockenbery, 2003). Kelima elemen tersebut dapat mempengaruhi proses belajar secara sendiri-sendiri ataupun bersama-sama. Pengaruh yang diberikan adalah mendukung atau menghambat proses belajar.

Namun menurut Maehr (1990), ada 3 faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar, yaitu motivasi belajar, metode belajar dan kesiapan fisik. Dominasi ketiga faktor tersebut bervariasi dalam tiap individu. Faktor intrinsik yang paling berpengaruh adalah motivasi belajar. Semakin tinggi motivasi belajar seseorang maka akan semakin besar konsentrasinya. Sedangkan, kecocokan metode belajar meningkatkan kemampuan menyerap pelajaran sebesar 20 %

5. Metode Pembelajaran Universitas

Mahasiswa jauh lebih mandiri dalam segala hal dibandingkan dengan tipe pelajar lainnya. Tinggal terpisah dari orang tua yang dialami sebagian mahasiswa, cenderung melemahkan kontrol perilaku dari luar dan sebaliknya menguatkan faktor kontrol dari dalam diri mahasiswa yaitu otonomi. Mereka bebas melakukan keinginan apa dan kapanpun mereka mau. Mereka bebas memilih antara membaca atau mengerjakan tugas, bersosialisasi dengan teman atau belajar, ataupun hanya menghabiskan waktu dengan tidur. (Mburu, 2004)

Pola pembelajaran universitas berbeda dengan pola pembelajaran di SMU. Sewaktu di SMU proses belajar mengajar dilakukan dengan asumsi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan dari kepala seorang guru ke kepala siswa tanpa peran aktif siswa. Kegiatan belajar ditentukan berdasar kemudahan pihak penyelenggara kegiatan pendidikan (Suradijono, 2003). Pada tingkat universitas, peran aktif mahasiswa diperlukan dalam belajar. Mahasiswa bertanggung jawab mencerna, membangun pemahaman, mengaitkan informasi baru dengan informasi yang sudah dimilikinya. (Suradijono, 2003)

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Kesesuaian metode dan media belajar mempengaruhi perolehan hasil belajar (Kozier, 2004). Pola pembelajaran aktif mahasiswa yang sedang dikembangkan Universitas Indonesia antara lain *Student-Centered Learning, Problem-Based Learning, Collaborative Learning, Computed-Mediated Learning* (Suradijono, 2003). Keberhasilan proses belajar mahasiswa UI antara lain ditentukan oleh kemampuan mahasiswa mengadaptasi metode belajar tersebut ke dalam kegiatan belajar sehari-hari.

B. Penelitian Terkait

Tabel 2 Penelitian Terkait tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Sikap Belajar

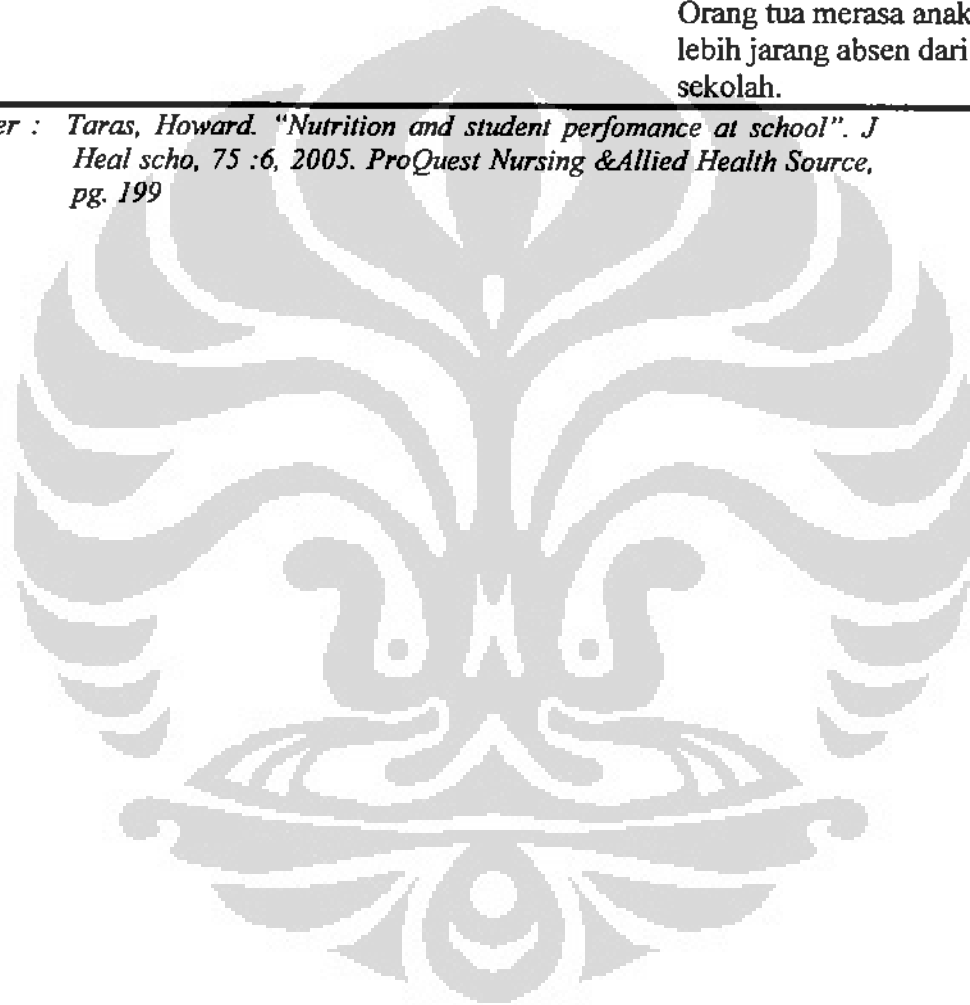
Referensi	Design Eksperimen	Hasil
Abalkhail B, Shawky S. Prevalence of breakfast intake, iron-deficiency anemia and awareness of being anemic among Saudi school students. <i>Int J Food Sci Nutr</i> . 2002;53:519-528. (Saudi Arabia)	800 pelajar dipilih untuk mengikuti tes anemia (berdasarkan kadar hemoglobin). Dari populasi ini 42 pria dan 42 wanita (usia 9-21 tahun, mean 14 tahun) disurvei perihal kebiasaan makan.	Anemia (20% dari populasi) menunjukkan prevalensi yang signifikan pada usia di atas 12 tahun. Berdasarkan survey, 15% responden (sama umur, jenis kelamin, status sosek, BMI) sering melewatkan sarapan. Ada hubungan signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan performa di sekolah yang buruk.
Murphy, JM, Wehler CA, Pagano ME, Little M, Kleinman RE, Jellinek MS, Relationship between hunger and psychosocial functioning in low-income American children, <i>J Am Acad Child Adolesc Psychiatry</i> , 1998;37:163-170. (United States)	Interview 204 anak kelas 3-8 dan orang tua masing-masing anak. Sembilan puluh enam anak diinterview ulang 4 bulan setelah program pemberian sarapan gratis. Pengkajian meliputi psikososial, akademik, kecukupan makanan/tingkat lapar.	Anak yang kelaparan dan dalam berisiko menjadi lapar dilaporkan mengalami gangguan fungsi 2 kali lipat. Guru melaporkan level hiperaktifitas, dan jumlah absen yang lebih tinggi di antara anak-anak yang kelaparan/berisiko dibandingkan dengan yang tidak kelaparan. Ada hubungan antara kekurangan makanan secara berkala dengan performa di sekolah yang buruk di kalangan anak berpendapatan rendah.
Edward HG, Evers S.	Pembentukan fokus	Orangtua dan guru dari

Benefits and barriers associated with participation in food programs in three, low-income Ontario communities. *Can J Diet Pract Res.* 2001;62:76-81. (Canada)

group setelah diadakan program pemberian sarapan di sekolah dalam 3 komunitas berbeda.

anak yang mengikuti "Klub Sarapan" melaporkan peningkatan sikap di sekolah : guru merasa bahwa anak yang sarapan memiliki konsentrasi, minat belajar, dan perhatian yang lebih baik. Orang tua merasa anak lebih jarang absen dari sekolah.

Sumber : Taras, Howard. "Nutrition and student performance at school". *J Heal scho*, 75 :6, 2005. *ProQuest Nursing & Allied Health Source*, pg. 199



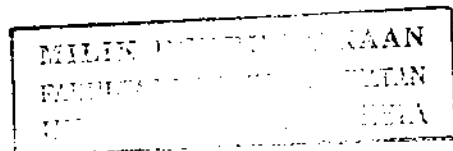
BAB III

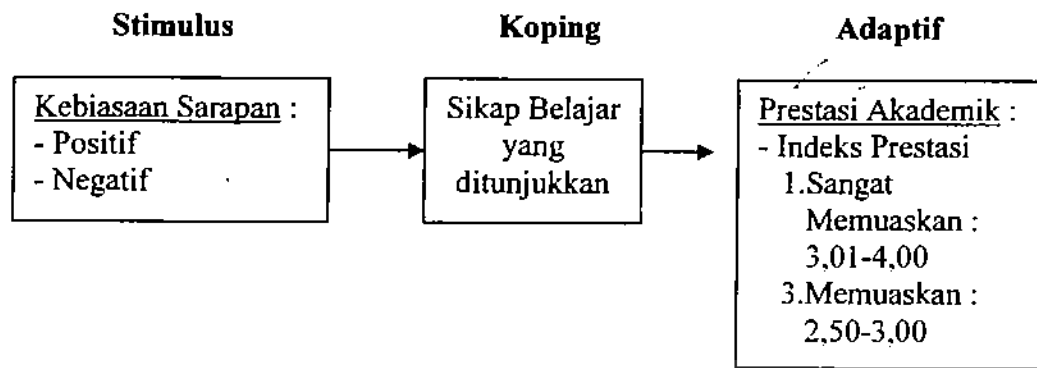
KERANGKA KERJA PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggunakan *Roy's Adaptation Model* yang terdiri dari stimulus dan koping. Menurut *Roy's Adaptation Model*, manusia memiliki 4 subsistem yaitu kebutuhan fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi. Keempat subsistem ini memungkinkan terjadinya mekanisme koping atas stimulus atau perubahan lingkungan. Tujuan keperawatan berdasarkan model ini adalah promosi proses adaptasi individu dalam rentang sehat sakit. Keperawatan mengatur stimulus yang mempengaruhi adaptasi dengan cara mengatur, meningkatkan, menurunkan, memodifikasi, ataupun menghilangkan stimulus internal dan eksternal tersebut. (Polit & Hungler, 1999)

Peneliti menggunakan sudut pandang model adaptasi untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu apakah kebiasaan sarapan membantu proses adaptasi mahasiswa dalam belajar sehingga prestasi akademik turut meningkat. Dalam hal ini kebiasaan sarapan sebagai stimulus, dan sikap belajar sebagai koping. Peneliti berasumsi bahwa koping adaptif dimanifestasikan melalui pencapaian prestasi akademik yang memuaskan. Hubungan tiap elemen tersebut dapat digambarkan dalam skema 1.





Skema 1 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep menjabarkan adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik yang merupakan hasil belajar berbanding lurus dengan nutrisi. Kebiasaan sarapan mampu memperbaiki status nutrisi mahasiswa karena sarapan yang baik memenuhi dua per tiga kebutuhan nutrisi untuk beraktivitas harian (Mahan, 2000). Nutrisi yang baik mempengaruhi kesiapan fisik peserta didik sehingga sikap belajar peserta didik menjadi lebih baik pula (Kozier, 2004).

B. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini bermaksud menjawab pertanyaan sekaligus membuktikan hipotesa :

Ho : Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik.

Ha : Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik

C. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti adalah kebiasaan sarapan dan prestasi akademik.

Peneliti ingin mengetahui hubungan kedua variabel tersebut sehingga pada penelitian

ini kebiasaan sarapan adalah variabel independen dan prestasi akademik adalah variabel dependen. Variabel penelitian diterangkan dalam tabel 3 di bawah ini

Tabel 3 Variabel Penelitian

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Akademik
<p><u>1. Definisi Operasional :</u> Kebiasaan sarapan adalah perilaku makan pada mahasiswa berupa frekuensi dalam seminggu, waktu sarapan, jenis makanan, penyebab tidak sarapan.</p>	<p><u>1. Definisi Operasional :</u> Hasil evaluasi belajar berdasarkan jumlah kredit yang diambil mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran selama satu semester di universitas, dikategorikan menurut Indeks Prestasi (IP) yaitu <i>cum laude</i> (3,51-4,00), sangat memuaskan (3,01-3,50), memuaskan (2,51-3,00)</p>
<p><u>2. Cara Ukur :</u> Memberikan kuesioner dan meminta responden menjawab setiap pertanyaan.</p>	<p><u>2. Cara Ukur :</u> Meminta responden mencantumkan Indeks Prestasi Semester terakhir dalam data demografi.</p>
<p><u>3. Alat Ukur :</u> Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan seputar kebiasaan sarapan berdasarkan subvariabel yang telah ditetapkan.</p>	<p><u>3. Alat Ukur :</u> Indek Prestasi Kumulatif (IPK) responden.</p>
<p><u>4. Hasil Ukur :</u> Hasil akan dikategorikan menjadi kebiasaan positif dan negatif. Dalam range skor kuesioner 15-60, maka : Positif = skor ≥ 43 Negatif = skor < 43</p>	<p><u>4. Hasil Ukur :</u> Sangat memuaskan = 3,01-4,00 Memuaskan = 2,51-3,00</p>
<p><u>5. Skala Ukur :</u> Skala Ordinal</p>	<p><u>5. Skala Ukur :</u> Skala Ordinal</p>

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan design penelitian deskriptif korelasi. Dalam design penelitian ini peneliti tidak mencari hubungan sebab akibat dari kedua variabel melainkan untuk memperoleh gambaran hubungan antara dua variabel. Kedua variabel yang diprediksi memiliki hubungan akan diukur pada satu sampel penelitian.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Program Reguler. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa FIK UI reguler angkatan 2003, 2004, 2005, dan 2006.

Alasan pemilihan populasi dan sampel adalah karena sampel pada masing-masing angkatan mengambil jumlah SKS (Sistem Kredit Semester) yang sama. Prestasi akademik dapat diukur dari Indeks Prestasi (IP) yang diperoleh tiap semesternya. IP dihitung berdasarkan jumlah SKS yang diambil dalam satu semester. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia cenderung mengarahkan mahasiswanya untuk mengambil SKS dengan sistem paket.

Mahasiswa dalam satu angkatan sangat mungkin mengambil jumlah SKS yang sama sehingga valid untuk diperbandingkan perolehan IP-nya.

Sampel pada penelitian ini dipilih secara acak di tiap angkatan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Terdaftar sebagai Mahasiswa FIK UI Program Reguler.
2. Memperoleh dan mengetahui nilai Indeks Prestasi Semester terakhir sebelum pengambilan sampel dilakukan.

Penentuan jumlah sampel yang diperlukan untuk penelitian ini menggunakan metode presisi relatif dengan rumus :

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 (1-P)}{\epsilon^2 P}$$

Keterangan :

- n = jumlah sampel yang diperlukan
 $Z_{1-\alpha/2}$ = derajat kepercayaan
 P = proporsi populasi
 ϵ = presisi relatif

Jumlah sampel yang diperlukan dengan perkiraan proporsi 60% mahasiswa FIK UI Reguler yang sering sarapan memperoleh IP sangat memuaskan, derajat kepercayaan 95% dan presisi relatif 15% adalah :

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1,96)^2 (1-0,6)}{(0,15) (0,6)} \\ &= 114 \text{ orang} \end{aligned}$$

Antisipasi terhadap *Non Adjustment Respond* memerlukan penambahan 10% dari jumlah sampel. Hal ini diperlukan untuk menjaga validitas penelitian. Dengan demikian jumlah sampel yang diperlukan peneliti adalah :

$$\begin{aligned} n &= 114 + (10\% \times 114) \\ &= 126 \text{ orang} \end{aligned}$$

Pengambilan sampel menggunakan teknik *non random* (tidak acak) *quota sampling*, di angkatan 2003, 2004, 2005, dan 2006. Angkatan 2003 terdiri dari 80 orang, angkatan 2004 terdiri dari 81 orang, angkatan 2005 terdiri dari 105 orang, angkatan 2006 terdiri dari 128 orang. Persebaran sampel di tiap angkatan adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} - \text{ Angkatan 2003} &= \frac{126 \times 80}{394} = 25 \text{ orang} \\ - \text{ Angkatan 2004} &= \frac{126 \times 81}{394} = 26 \text{ orang} \\ - \text{ Angkatan 2005} &= \frac{126 \times 105}{394} = 34 \text{ orang} \\ - \text{ Angkatan 2006} &= \frac{126 \times 128}{394} = 41 \text{ orang} \end{aligned}$$

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan dalam waktu kurang lebih 1,5 bulan. Penelitian dimulai dengan uji instrumen kepada 23 orang responden selama 1 minggu. Selanjutnya proses pengambilan data dilakukan selama 3 hari. Analisa data sampel selama 2 minggu, dan penyusunan laporan penelitian selama 3 minggu.

D. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah sekumpulan prinsip dan nilai yang merupakan peraturan tidak tertulis yang harus dipakai oleh peneliti (Polit & Hungler, 1999). Menurut Polit & Hungler (1999), ada tiga prinsip primer yang menjadi dasar standar etika penelitian, yaitu :

1. Prinsip Manfaat (Beneficience)

Penelitian harus bermanfaat, bebas dari bahaya dan eksploitasi. Manfaat harus jauh melebihi resiko/bahaya yang telah diperhitungkan terjadi.

2. Prinsip Menghargai Martabat Manusia

Peneliti harus menghargai kebebasan subyek untuk memilih dan memutuskan berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti harus memberi perlindungan terhadap responden yang otonominya berkurang. Responden berhak mendapat penjelasan lengkap terkait penelitian dari peneliti.

3. Prinsip Keadilan

Hak responden untuk mendapatkan perlindungan yang adil tanpa diskriminasi. Peneliti harus menjaga privasi responden selama penelitian dan adanya keseimbangan pembagian antara beban dan manfaat.

Penelitian yang akan dilakukan tidak membahayakan dan menjaga agar hak-hak responden tetap akan dihargai serta identitas dijaga kerahasiaannya. Selain itu sebelum diajukan pertanyaan dalam bentuk kuesioner, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, cara pelaksanaan, manfaat, kerugian atau keuntungan. Setelah responden mengerti maka responden diminta

menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian.

E. Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah data demografi responden dan lembar kuesioner. Data demografi berisi angkatan, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Lembar kuesioner disusun berdasarkan studi literatur dan kerangka konsep terkait. Pertanyaan kuesioner terdiri dari 25 pertanyaan tentang kebiasaan sarapan dan sikap belajar. Komposisi bentuk soal antara lain *likert scale* sebanyak 15 pertanyaan, pilihan ganda (*multiple choice*) sebanyak 10 pertanyaan.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam waktu 3 hari dan tidak serentak pada masing-masing angkatan. Kuesioner disebar melalui penanggung jawab yang pilih peneliti untuk membantu proses pengambilan data di tiap angkatan. Tiap penanggung jawab telah diinformasikan perihal prosedur dan tujuan penelitian sebelum proses pengambilan data dilakukan. Data diambil secara tidak serentak pada tiap angkatan karena perbedaan aktivitas responden yang tidak memungkinkan bila data diambil secara serentak. Hal ini tetap dilakukan dengan pertimbangan bahwa pengambilan data tidak serentak ini tidak akan mempengaruhi hasil penelitian. Pengambilan data dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dalam tabel 4.

Tabel 4 Jadwal Pengambilan Data Penelitian

Tanggal	Angkatan	Penanggung Jawab
24 April 2007	2003 2004	Peneliti Erra Yudhistina
25 April 2007	2006	Efa Apriyanti
26 April 2007	2005	Intan

Prosedur pengambilan data adalah sebagai berikut :

1. Pengumpulan dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak-pihak terkait sesuai dengan lokasi penelitian dilakukan.
2. Peneliti melakukan pendekatan kepada calon responden untuk memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian. Bila calon responden bersedia maka selanjutnya responden diminta menandatangani lembar persetujuan. Bila menolak maka peneliti menghargai hak-hak calon responden.
3. Bagi responden yang bersedia, peneliti akan membuat kontrak lamanya pengisian kuesioner yaitu sekitar 10-15 menit. Selama pengisian kuesioner, peneliti akan mengawasi responden agar tidak terjadi hal-hal yang dapat mengganggu validitas data seperti, responden menanyakan jawabannya kepada orang lain. Responden dapat bertanya langsung kepada peneliti jika ada yang kurang jelas pada materi pertanyaan.

G. Rencana Analisis Data

Untuk mendapatkan gambaran distribusi, variabel seperti karakteristik demografik, sikap belajar, kebiasaan makan dan prestasi akademik dilakukan uji univariat beda proporsi. Distribusi sub variabel dari masing-masing variabel diukur dan diidentifikasi frekuensi serta persentasenya.

Dalam analisis bivariat akan dilihat hubungan antara variabel independen/bebas (kebiasaan sarapan) dan variabel dependen/terikat (IPK). Sebelumnya untuk menentukan *cut of point* skor pada variabel kebiasaan sarapan maka dilakukan uji kenormalan data. Pada uji ini diperoleh *cut of point* pada skor 43 (Mean = 42,49) yang digunakan peneliti untuk mengklasifikasikan skor kebiasaan sarapan responden menjadi positif atau negatif. Skor dibawah atau sama dengan *cut of point* akan digolongkan ke dalam kebiasaan sarapan negatif dan berlaku sebaliknya untuk kebiasaan sarapan positif. Sedangkan untuk variabel IPK, pengkategorian dilakukan dengan membagi data ke dalam 2 kategori yaitu IPK sangat memuaskan (range 3,01- 4,00) dan IPK memuaskan (range 2,51 – 3,00).

Uji statistik bivariat yang digunakan adalah uji beda proporsi dengan *Chi-Square*, dimana uji ini tidak menjelaskan sebab dan akibat melainkan hanya menjelaskan hubungan antar variabel. Oleh karena itu, dalam penelitian ini hanya akan melihat hubungan antara variabel independen dan dependen dengan batas kemaknaan 5 persen ($\alpha = 0.05$). Artinya apabila $P_{\text{value}} > 0.05$, maka hubungan tidak bermakna dan apabila $P_{\text{value}} < 0.05$ maka hubungan tersebut bermakna secara statistik.

Data variabel kebiasaan sarapan dan prestasi akademik dibuat ke dalam tabel silang (kontingensi) 2 x 2 seperti di bawah ini :

Sarapan \ IP	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Total
Positif	a	b	a+b
Negatif	c	d	c+d
Total	a+c	c+d	a+b+c+d

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik digunakan uji korelasi *Chi-Square* dengan rumus :

$$X^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Keterangan :

O_i = Frekuensi teramati dari sel ke i dan kolom ke j

E_{ij} = Frekuensi harapan dari sel baris ke i dan kolom ke j

Bila P value < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak

Bila P value > 0.05 tabel maka H_0 gagal ditolak dan H_a ditolak

Analisa tersebut juga akan digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan (independen) dengan konsentrasi belajar (dependen). Peneliti menggunakan pengkategorian yang sama dengan sebelumnya yaitu kebiasaan sarapan positif dan negatif. Sedangkan pengkategorian konsentrasi belajar, peneliti mengkategorikan responden dalam konsentrasi baik dan konsentrasi buruk.

H. Jadwal Penelitian

Tabel 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Des				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul penelitian	■															
2.	Pengesahan judul penelitian	■															
3.	Pembuatan Proposal Bab 1		■														
4.	Pembuatan Proposal Bab 2			■													
5.	Pembuatan Proposal Bab 3 dan 4				■												
6.	Pembuatan Instrumen					■											
7.	Perizinan Penelitian						■										
8.	Perbaikan Proposal							■									
9.	Penyerahan Proposal								■								
10.	Uji coba instrumen									■							
11.	Pengumpulan Data										■						
12.	Pengolahan dan analisa data											■					
13.	Penyusunan laporan penelitian												■				
14.	Penyerahan laporan penelitian																■
15.	Presentasi Poster																

I. Sarana Penelitian

Peneliti menggunakan sarana seperti komputer dan alat tulis dalam merampungkan laporan penelitian. Rencana pengolahan dan analisis data juga akan dilakukan menggunakan sarana komputer dan alat tulis.

BAB V

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tentang kebiasaan sarapan dan prestasi akademik yang dikembangkan oleh peneliti. Pada awalnya kuesioner terdiri dari 50 pertanyaan yang diujicobakan kepada 23 orang mahasiswa FIK UI Reguler angkatan 2003. Hasil uji inter-reabilitas ($df = 21$, $\alpha = 5\%$) menunjukkan ada sebanyak 25 pertanyaan yang memiliki $r\text{-alpha} > 0.413$ sehingga 25 pertanyaan tersebut *reliable* secara statistik. Setelah itu peneliti menelaah kembali cakupan 25 pertanyaan tersebut terhadap subvariabel yang hendak diukur serta kemampuan untuk mudah dipahami oleh responden. Peneliti kemudian melakukan beberapa perbaikan pada struktur kalimat dan bahasa kuesioner. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat ukur telah valid secara isi dan *reliable* secara statistik.

Data diambil pada 24 – 26 April 2007 di tiap angkatan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat beda proporsi dan analisis bivariat *chi-square*. Jumlah total responden adalah sebanyak 127 orang mahasiswa FIK UI Reguler yang disebar pada angkatan 2003, 2004, 2005, dan 2006 dengan proporsi sesuai perhitungan pada Bab IV.

A. Hasil Analisis Univariat

Peneliti menggunakan analisis univariat beda proporsi untuk mengolah subvariabel dari variabel kebiasaan sarapan. Subvariabel tersebut terdiri dari frekuensi sarapan, waktu sarapan, jenis makanan dan alasan sarapan. Masing-masing subvariabel terbagi dalam beberapa kategori. Analisis univariat beda proporsi menilai persentase pilihan responden atas kategori-kategori yang ada. Distribusi tiap subvariabel adalah seperti dalam diagram-diagram berikut di bawah.

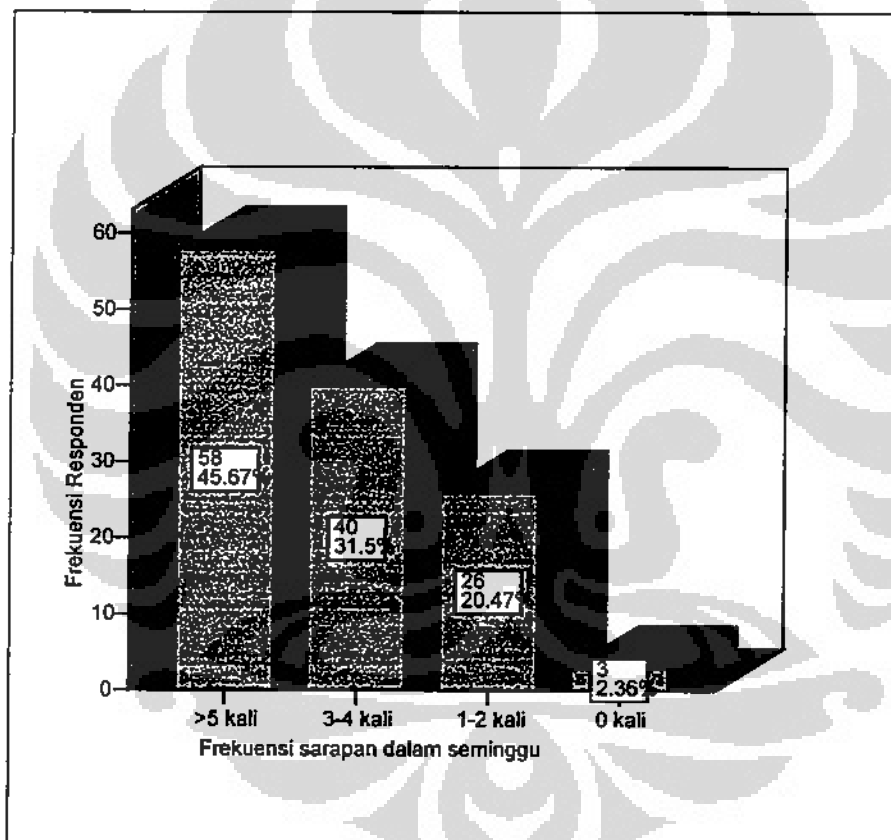


Diagram 2 Distribusi Responden Menurut Frekuensi Sarapan

Berdasarkan Diagram 2, terlihat karakteristik frekuensi sarapan responden. Mayoritas responden (45.67%) sarapan lebih dari lima kali dalam seminggu. Sepertiga responden lainnya sarapan (31.5%) sarapan 3-4 kali seminggu. Hanya sebagian kecil

saja yang sarapan sebanyak 1-2 kali dan 0 kali dalam seminggu. Responden paling banyak sarapan lebih dari lima kali dan 3-4 kali dalam seminggu.

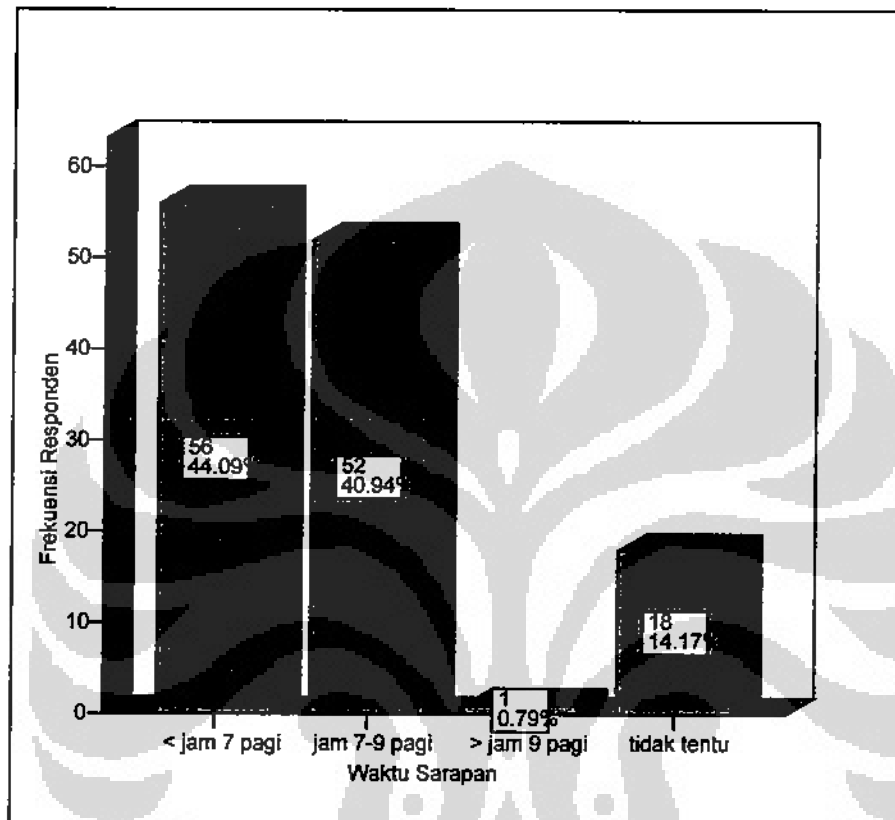


Diagram 3 Distribusi Responden Menurut Waktu Sarapan

Berdasarkan Diagram 3 terlihat bahwa mayoritas responden sarapan di bawah jam 7 pagi (44.09%) dan di antara jam 7-9 pagi (40.94%). Hanya sedikit (0.79%) yang biasa sarapan di atas jam 9 pagi. Sedangkan sebagian responden, dengan frekuensi yang cukup besar, tidak mempunyai waktu khusus untuk sarapan (14.17%).

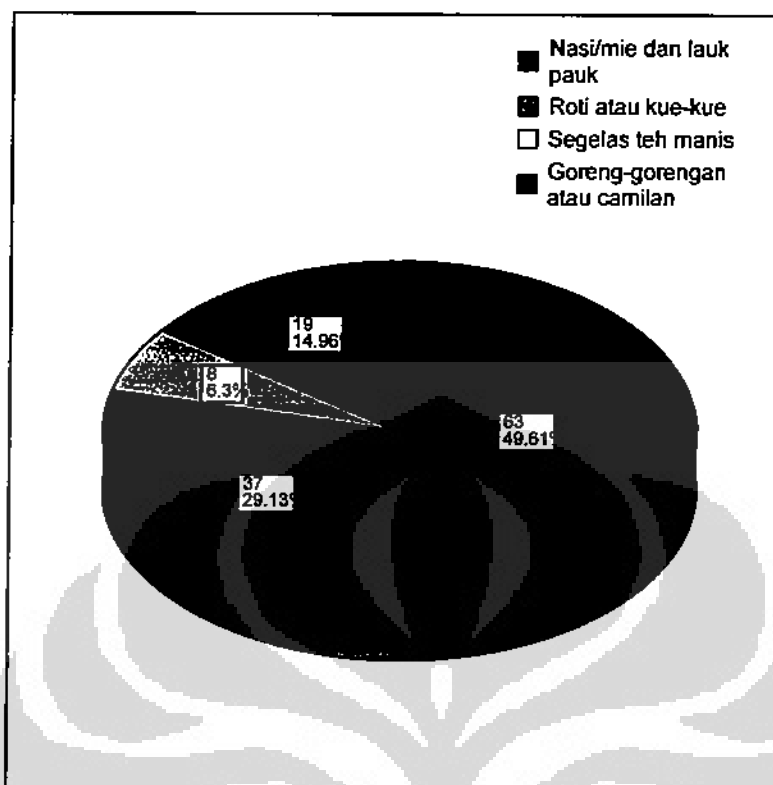


Diagram 4 Distribusi Responden Menurut Jenis Makanan Sarapan

Diagram 4 menampilkan jenis makanan apa yang paling sering dimakan responden saat sarapan. Hampir separuh responden (49.61%) memilih nasi/mie dan lauk untuk sarapan setiap hari. Jenis makanan lain yang juga sering dimakan adalah roti atau kue-kue (29.13%). Sisa responden memilih camilan atau segelas teh manis.

Analisis yang sama digunakan peneliti untuk melihat gambaran sikap belajar responden. Sub variabel yang diukur proporsinya antara lain persepsi responden tentang belajar, metode belajar efektif, rata-rata waktu belajar di rumah, dan persepsi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi. Proporsi tiap kategori sub variabel disajikan dalam tabel 6.

Tabel 6 Distribusi Reponden Menurut Sikap Belajar

Sikap Belajar	N	%
<u>Konsentrasi Belajar di Kelas</u>		
baik dan fokus	34	26.8
biasa-biasa saja	74	58.3
mudah terdistraksi	17	13.4
buruk, sulit konsentrasi	2	1.6
<u>Persepsi Tentang Belajar</u>		
kebutuhan	89	70.1
kewajiban	38	29.9
<u>Metode Belajar Efektif</u>		
ceramah	43	33.9
penugasan	26	20.5
tutorial	24	18.9
diskusi	22	17.3
lain-lain	12	9.5
<u>Rata-Rata Waktu Belajar di Rumah</u>		
kurang dari 1 jam sehari	37	29.1
1-2 jam sehari	68	53.5
3-4 jam sehari	21	16.5
>4 jam sehari	1	0.8
<u>Faktor yang Mempengaruhi Prestasi</u>		
motivasi belajar tinggi	93	73.2
kecerdasan/IQ	10	7.9
kualitas staf pengajar	1	0.8
metode belajar yang sesuai	23	18.1

Tabel 6 menggambarkan karakteristik sikap belajar dan persepsi responden tentang belajar. Karakteristik yang tergambar berdasarkan proporsi terbesar antara lain bahwa sebanyak 74 responden (58.3%) memiliki konsentrasi belajar yang biasa-biasa saja saat di kelas, 43 responden (33.9%) memilih metode ceramah sebagai metode belajar paling efektif dan separuh responden yaitu 68 responden (53.5%) menghabiskan rata-rata 1-2 jam sehari untuk belajar di rumah. Selain itu diperoleh juga gambaran bahwa persepsi mayoritas responden yaitu 89 responden (70.1%) menganggap belajar

adalah kebutuhan dan 93 responden (73.2%) menganggap motivasi belajar yang tinggi adalah faktor utama yang mempengaruhi prestasi.

Analisis univariat beda proporsi juga digunakan untuk mengolah variabel prestasi akademik. Ada 2 sub variabel yang diukur yaitu persepsi tentang prestasi akademik dan sebaran perolehan IPK responden. Pada persepsi mahasiswa tentang prestasi akademik, diperoleh data cukup seimbang antara responden yang menyatakan setuju dan tidak setuju bahwa IPK merupakan indikator prestasi akademik mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan dalam Diagram 5 berikut.

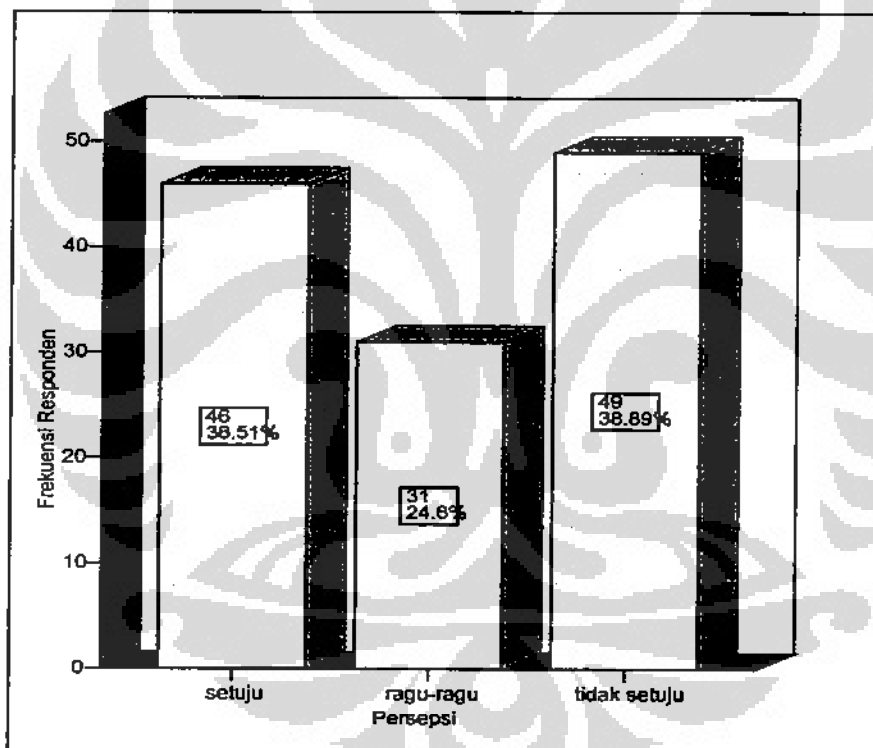


Diagram 5 Distribusi Reponden Menurut Persepsi Tentang Prestasi Akademik

Berdasarkan Diagram 5, sebanyak 46 responden (36.2%) menyatakan setuju sedangkan 49 responden (38.6%) menyatakan tidak setuju. Sedangkan sisa responden yaitu 31 responden (24.4%) bersikap ragu-ragu.

Untuk hasil sebaran perolehan IPK responden disajikan dalam Diagram 6. Dari Diagram 6 terlihat bahwa mayoritas responden (51.18%) memiliki IPK yang masuk dalam kategori sangat memuaskan (range IPK 3.01-3.50). Sebagian reponden memiliki IPK dalam kategori memuaskan (range IPK 2.50-3.00). Hanya sedikit responden yang memiliki IPK *cum laude* (range IPK 3.51-4.00)

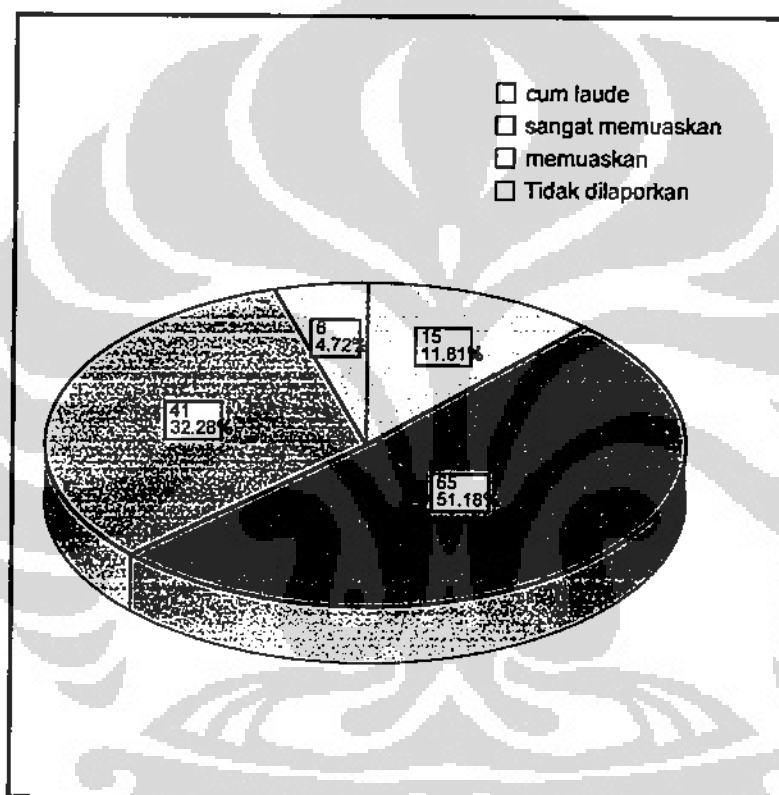


Diagram 6 Distribusi Responden Menurut Perolehan IPK

B. Hasil Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat akan dilihat hubungan antara variabel independen/bebas (kebiasaan sarapan) dan variabel dependen/terikat (IPK). Prosedur analisis data

dilakukan sesuai dengan rencana analisis data yang telah dijelaskan pada bab IV sebelumnya.

Tabel 7 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan dan IPK

Sarapan \ IPK	IPK		Total	OR	P Value
	Sangat Memuaskan	Memuaskan			
Positif	51 (76.1%)	16 (23.9%)	67 (100.0%)	2.438 (1.141- 5.207)	0.033
Negatif	34 (56.7%)	26 (43.3%)	60 (100.0%)		
Jumlah	85	42	127		

N (total responden) = 127

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan IPK diperoleh bahwa ada sebanyak 51 mahasiswa (76.1%) yang memiliki kebiasaan sarapan positif dengan IPK sangat memuaskan dari total 67 mahasiswa dengan kebiasaan sarapan positif. Sedangkan di antara mahasiswa dengan kebiasaan sarapan negatif, hanya ada 34 mahasiswa (56.7%) yang memiliki kebiasaan sarapan negatif dengan IPK sangat memuaskan dari total 60 mahasiswa dengan kebiasaan sarapan negatif. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P_{\text{value}} = 0.033$ ($P_{\text{value}} < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan IPK. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 2.438$, artinya bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan positif memiliki peluang 2.438 kali untuk memperoleh IPK

sangat memuaskan bila dibandingkan dengan mahasiswa dengan kebiasaan sarapan negatif.

Peneliti juga menggunakan uji bivariat yang sama untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan (independen) dengan konsentrasi belajar (dependen). Hasil distribusi responden menurut kategori ini dapat dilihat dalam tabel 8.

Tabel 8 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan dan Sikap Belajar

Konsentrasi Sarapan	Konsentrasi		Total	OR	P _{Value}
	Baik	Buruk			
Positif	60 (89.6%)	7 (10.4%)	67 (100.00%)	2.143 (0.783)	0.209
Negatif	48 (80.0%)	12 (20.0%)	60 (100.0%)	5.863	
Jumlah	108	19	127		

N (total responden) = 127

Berdasarkan tabel 8, hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar di kelas diperoleh bahwa ada sebanyak 60 mahasiswa (89.6%) yang memiliki kebiasaan sarapan positif dengan konsentrasi belajar baik. Sedangkan di antara mahasiswa dengan kebiasaan sarapan negatif, ada 48 mahasiswa (80.0%) yang memiliki kebiasaan sarapan negatif dengan konsentrasi belajar baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P_{Value} = 0.209$ ($P_{Value} > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa di kelas.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui kebiasaan sarapan, prestasi akademik dan hubungan antara keduanya. Karakteristik lain yang ingin diketahui adalah sikap dan persepsi belajar mahasiswa responden. Berbagai karakteristik responden seperti kebiasaan sarapan, prestasi akademik, sikap dan persepsi belajar perlu diketahui terlebih dahulu sebelum mencari tahu apakah ada hubungan antar karakteristik itu sendiri. Selain itu, tentunya hasil penelitian karakteristik tersebut juga mengandung informasi dan interpretasi yang penting bagi penelitian.

Hasil penelitian tentang frekuensi sarapan responden yang telah dipaparkan, memberikan informasi bahwa hampir seluruh responden biasa sarapan pagi dan hanya sebagian kecil responden (2.4%) yang menyatakan tidak biasa sarapan. Tercermati bahwa dua persentase terbesar terdapat pada frekuensi sarapan lebih dari 5 kali dan 3-4 kali seminggu. Jika melihat kembali studi literatur, maka frekuensi tersebut termasuk dalam kategori sering menurut Dairy Council of California (DCC). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden sering atau rutin sarapan tiap paginya.

Peneliti juga mencermati bahwa dibawah jam 7 pagi (44.1%) dan antara jam 7-9 pagi (40.9%) adalah waktu yang dipilih oleh sebagian responden untuk sarapan. Hal ini sejalan dengan aktivitas perkuliahan mahasiswa FIK UI yang sebagian besar dimulai pada jam 8 pagi. Berdasarkan data ini maka dapat diasumsikan bahwa sebagian besar mahasiswa responden mengikuti perkuliahan dalam keadaan telah sarapan sebelumnya. Dengan setting yang berbeda, temuan ini mendukung hasil penelitian Dr. Mark Pereira (2002) dari Harvard Medical School, yang telah dibahas dalam Bab II, bahwa rata-rata 70 persen mahasiswa mengikuti kuliah dalam keadaan telah sarapan.

Pemilihan jenis makanan menunjukkan bahwa nasi / mie dan lauk pauk adalah jenis makanan yang paling banyak dimakan responden untuk sarapan (49.6%). Jenis makanan lainnya yang sering dimakan adalah jenis makanan seperti roti atau kue (29.1%). Hal ini menunjukkan bahwa jenis makanan yang mengandung karbohidrat merupakan pilihan utama sebagian besar responden untuk sarapan.

Asumsi peneliti kenapa jenis makanan karbohidrat tinggi seperti nasi, roti, kue atau mie lebih banyak digemari adalah karena jenis makanan ini memberikan efek lebih mengenyangkan dan mampu diubah menjadi energi lebih cepat dibandingkan bahan makanan lain. Namun studi literatur membahas bahwa energi yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat dan gula hanya mampu bertahan 1-2 jam. Bila hal ini dikaitkan dengan jam mulainya perkuliahan, maka artinya mahasiswa yang memakan karbohidrat saja saat sarapan akan mulai kehilangan energi pada jam 10 pagi. Solusi masalah ini adalah dengan menyeimbangkan proporsi karbohidrat, protein dan lemak dalam menu sarapan. Kombinasi nasi / mie

dengan lauk ataupun roti dengan susu untuk sarapan adalah komposisi yang dianjurkan.

Karakteristik mahasiswa sebagai remaja terlihat jelas dalam hasil penelitian alasan/penyebab tidak sarapan. Tiga per empat responden (74.8%) seringkali memilih tidak sarapan karena tidak sempat. Jika melihat kembali ke dalam literatur, temuan ini mendukung penelitian Freedland (2004) yang menunjukkan bahwa ritme kerja remaja yang cepat cenderung membuat mereka memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah. Jika makanan tersebut tidak tersedia pada waktunya maka lebih mudah bagi remaja untuk melewatkan saja waktu makan tersebut. Beberapa studi literatur lain juga menyebutkan bahwa waktu adalah faktor penghambat paling utama bagi remaja untuk sarapan

Studi sebelumnya memaparkan bahwa pengaruh negatif pola makan seperti ini adalah remaja yang melewatkan sarapan akan kehilangan 60% asupan kalori, vitamin dan mineral yang dibutuhkan sehari (Freedland, 2004). Resiko kehilangan asupan ini kemungkinan besar terjadi pada sebagian responden yang tidak sarapan karena tidak biasa (15.7%), kesulitan mencari makanan (6.3%) ataupun karena tidak ada dana (3.1%). Sesuai dengan bahasan sebelumnya bahwa vitamin dan mineral berperan penting bagi pertumbuhan, regenerasi dan metabolisme tubuh. Dengan demikian komunitas responden tersebut berpeluang mengalami gangguan pertumbuhan dan metabolisme dengan efek jangka panjang.

Menurut Mahan (2000), ada beberapa strategi untuk mensiasati pola makan remaja. Strategi tersebut antara lain menyediakan makanan bergizi tepat pada waktunya, memperbanyak alternatif makanan sehat, dan berikan penampilan makanan sehat yang menimbulkan selera makan.

Berbeda dengan kebiasaan sarapan, pada hasil tentang konsentrasi belajar terlihat bahwa separuh lebih responden (58.3%) menyatakan mereka memiliki konsentrasi belajar yang biasa-biasa saja. Hanya kurang dari sepertiga responden (26.8%) yang menyatakan konsentrasi belajar mereka baik dan fokus. Bahkan ada juga responden yang menyatakan mudah terdistraksi (13.4%) ataupun memiliki konsentrasi belajar yang buruk (1.6%) saat di kelas. Dalam penelitian ini belum dikaji apa kemungkinan faktor penyebab variasi tingkat konsentrasi yang ada pada responden. Namun menurut Maehr (1990), ada 3 faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar, yaitu motivasi belajar, metode belajar dan kesiapan fisik. Untuk itu peneliti juga mencari tahu metode belajar apa yang terbaik menurut responden.

Ada banyak variasi metode belajar. Sebagai kriteria utama dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria metode belajar yang umum digunakan dalam pembelajaran universitas seperti ceramah, penugasan, tutorial, dan diskusi. Metode belajar terefektif menurut responden adalah metode ceramah (33.9%). Peringkat efektifitas metode belajar lainnya adalah penugasan (20.5%), tutorial (18.9%) dan diskusi (17.3%). Hanya sebagian kecil responden (9.5%) yang memilih metode selain di atas sebagai metode belajar terefektif. Berdasarkan pengamatan peneliti, metode belajar ceramah merupakan metode tersering yang digunakan untuk penyampaian materi dalam hampir semua mata kuliah di kelas. Dengan kata lain setidaknya ada sepertiga responden yang mengalami kecocokan dengan metode belajar ini.

Kecocokan metode belajar erat kaitannya dengan pencapaian prestasi. Menurut literatur, kecocokan metode belajar meningkatkan kemampuan menyerap pelajaran sebesar 20 % (Maehr, 1990). Seperti yang telah disebutkan sebelumnya

bahwa paling tidak ada sepertiga responden cocok dengan metode belajar ceramah, metode belajar yang tersering digunakan dalam perkuliahan. Kenyataan ini kemudian sesuai dengan perolehan prestasi akademik mahasiswa responden. Hasil penelitian menunjukkan cukup banyaknya responden yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dalam standar *cum laude* (11.8%), dan sangat memuaskan (51.2%). Artinya adalah metode ceramah termasuk metode belajar yang relatif paling efektif untuk proses belajar bagi responden.

Hasil penelitian juga memberikan informasi seputar persepsi responden tentang belajar dan prestasi. Sebagian besar responden (70.1%) menganggap belajar sebagai kebutuhan sedangkan sisanya (29.9%) menganggapnya sebagai kewajiban, walaupun peneliti juga memberikan alternatif jawaban lain yaitu sebagai beban dan selingan) Dapat disimpulkan bahwa minat responden dalam belajar adalah karena adanya kebutuhan. Hasil ini sejalan dengan persepsi responden tentang faktor yang paling mempengaruhi prestasi. Menurut sebagian besar responden (73.2%), motivasi belajar yang tinggi paling berpengaruh dalam prestasi. Sebagian lagi berpendapat bahwa metode belajar yang sesuai memegang pengaruh penting (18.1%). Sisa responden memilih faktor kecerdasan/IQ (7.9%) dan staf pengajar yang berkualitas (0.8%). Asumsi peneliti adalah bahwa sebagian besar responden menyadari faktor motivasi merupakan faktor utama yang mempengaruhi prestasi. Hal ini sesuai dengan konsep bahwa prestasi ditentukan oleh motivasi, minat, sikap belajar, kemampuan individu dan kesiapan (Hockenbery, 2003).

Erat kaitannya dengan motivasi belajar, maka ada temuan menarik dalam hasil rata-rata waktu belajar responden. Separuh responden (53.5%) menghabiskan waktu hanya sekitar 1-2 jam untuk belajar mandiri di rumah. Sepertiga responden

(29.1%) bahkan hanya menghabiskan waktu kurang dari 1 jam. Hanya sedikit persentase responden yang menghabiskan waktu 3-4 jam (16.5%) dan lebih dari 4 jam sehari (0.8%). Hal ini tentu bertentangan dengan hasil bahwa sebagian besar responden menganggap belajar sebagai kebutuhan. Latar belakang penyebab lama waktu belajar responden di rumah tidak diketahui dan bukan termasuk hal yang diteliti. Asumsi peneliti atas fenomena ini adalah berdasarkan pengamatan, mayoritas responden telah memiliki waktu belajar yang panjang (\pm 8 jam) selama di kampus sehingga responden tidak memperhatikan jam belajar ekstra di rumah.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik. Dalam hasil, perbandingan persentase mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan positif dengan yang negatif adalah seimbang. Ada 52.7% dengan kebiasaan sarapan positif dan 47% yang negatif. Akan tetapi, mayoritas responden (76.1%) yang memiliki kebiasaan sarapan positif memperoleh IPK sangat memuaskan. Sedangkan dari responden dengan kebiasaan sarapan negatif, hanya separuhnya saja (56.7%) yang memperoleh IPK sangat memuaskan. Hasil ini mendukung penelitian Minnesota Departement of Children, Families and Learning (1994), bahwa remaja yang biasa sarapan sebelum sekolah ternyata memiliki performa akademik yang lebih baik, yaitu nilai matematika yang lebih tinggi dan kemampuan membaca yang lebih baik.

Ada 3 kriteria yang menentukan profil sarapan yang sehat, yaitu frekuensi, jumlah dan nutrisi. Menurut DCC (1997), untuk mencapai kriteria kebiasaan sarapan sehat paling tidak dibutuhkan 4 kali sarapan dalam seminggu

dengan porsi sepertiga porsi makan sehari dan mengandung kombinasi seimbang karbohidrat, protein dan lemak. Penetapan kriteria ini bukanlah tanpa alasan. Sistem tubuh manusia memiliki mekanisme penyesuaian diri terhadap perubahan status nutrisi dalam tubuh (Pollitt, 1998). Mekanisme ini secara langsung mempengaruhi kecepatan metabolisme tubuh. Konsumsi sarapan kaya nutrisi yang teratur mempermudah kerja mekanisme ini sehingga proses metabolisme tubuh menjadi lebih stabil dan baik.

Fakta lain mengapa makanan bergizi untuk sarapan penting terletak pada sifat alami perombakan unsur gizi (DCC, 1997). Seperti yang telah dijelaskan pada studi literatur bahwa unsur gizi utama penghasil energi adalah karbohidrat, protein dan lemak. Ketiga unsur ini memiliki waktu metabolisme dan jumlah energi yang dihasilkan. Karbohidrat menghasilkan energi yang lebih besar dibandingkan protein dan lemak. Itulah mengapa dibutuhkan porsi karbohidrat yang lebih besar dalam setiap penyajian makanan.

Namun seperti yang juga telah dibahas sebelumnya, energi yang dihasilkan karbohidrat hanya bertahan selama 1-2 jam. Persediaan energi selanjutnya diperoleh dari protein dan lemak. Jika makanan hanya mengandung karbohidrat, maka tubuh akan mulai memetabolisme cadangan protein dan lemak tubuh, untuk kemudian mulai kehilangan sumber energi. Itulah mengapa makanan dengan kombinasi karbohidrat, protein dan lemak sangat penting. Makanan tersebut membuat tubuh berenergi lebih lama. Sarapan dengan makanan tersebut akan membuat tubuh bertahan dan tetap berenergi hingga tiba saat makan siang.

Otak merupakan pusat pengatur aktivitas organ tubuh. Banyak studi sejenis memperoleh hasil bahwa sarapan memberikan pengaruh signifikan terhadap

kemampuan belajar. Menurut Pollitt & Matthew (1998), hal ini terjadi karena anak yang sarapan memiliki kadar glukosa darah yang normal sehingga mencukupi kebutuhan otak akan glukosa. Pada anak yang tidak sarapan terjadi hipoglikemia dan kinerja otak menurun. Dengan demikian, glukosa yang diperoleh dari sarapan membuat kerja otak menjadi lebih baik dan otomatis meningkatkan kemampuan kognitif.

Selain prestasi akademik, kebiasaan sarapan juga mempengaruhi konsentrasi dan sikap belajar. Banyak studi memperlihatkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Penelitian Edward & Evers (2001) menunjukkan bahwa anak yang sarapan memiliki konsentrasi, minat belajar dan perhatian lebih baik terhadap pelajaran. Sedangkan hasil penelitian Murphy & Wehler (1998) melaporkan bahwa anak yang belajar dalam kondisi lapar memiliki sikap hiperaktif atau justru mengantuk, sulit bergaul dan sulit menerima pelajaran.

Berdasarkan studi di atas maka peneliti mencoba mencari hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Dari data statistik terlihat bahwa kebiasaan sarapan positif ataupun negatif tidak berpengaruh pada konsentrasi belajar. Buktinya adalah seimbang persentase responden dengan kebiasaan sarapan positif (89.6%) ataupun negatif (80.0%) yang memiliki konsentrasi belajar dalam kategori baik. Asumsi dari hasil ini adalah 80.0% responden dengan kebiasaan sarapan negatif pun tetap memiliki konsentrasi belajar yang baik.

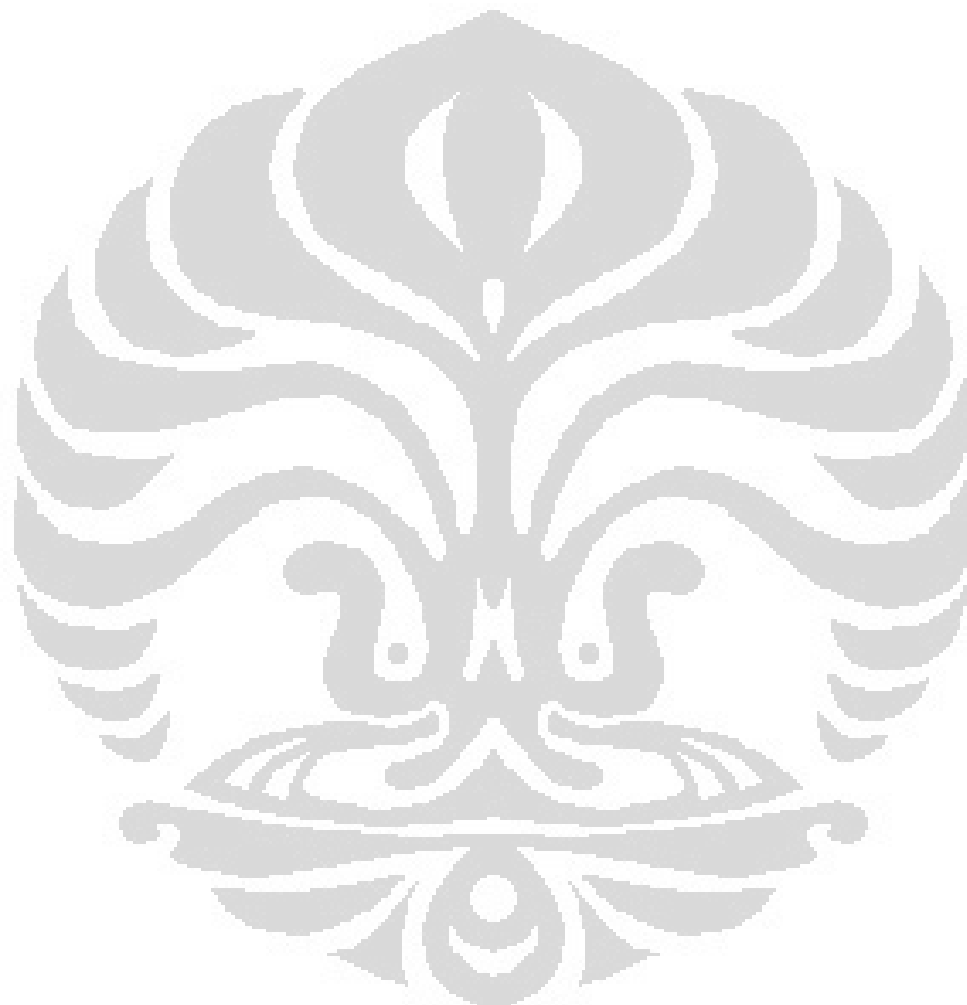
Prediksi peneliti tentang penyebab tidak terbuktinya hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar dalam penelitian ini adalah karena metode pengambilan data yang digunakan penelitian ini. Metode pengambilan data pada penelitian lain yang sejenis dilengkapi dengan adanya observasi terhadap responden. Tingkat konsentrasi itu sendiri bukanlah suatu hal yang mudah diukur. Perlu penilaian dan tes khusus untuk dapat mengukur tingkat konsentrasi secara akurat. Penilaian akurat inilah yang belum berhasil dicapai penelitian ini sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini mampu menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik di kalangan mahasiswa. Namun ada aspek-aspek dalam penelitian ini yang memiliki keterbatasan dan bisa dikembangkan lebih lanjut, antara lain adalah :

- a. Responden penelitian ini hanya mencakup kalangan mahasiswa FIK UI yang ternyata relatif homogen. Hampir semua responden berjenis kelamin perempuan dan tingkat prestasi akademik yang relatif sama.
- b. Design penelitian deskriptif korelasi yang digunakan sekedar menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik. Belum jelas seberapa kuat hubungan tersebut dan apakah kebiasaan sarapan terbukti memberi pengaruh pada prestasi akademik.

- c. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner. Penggunaan metode ini ternyata mampu memberikan gambaran secara menyeluruh namun tidak mendalam. Penyertaan metode lain seperti observasi bersama-sama kuesioner akan memberikan hasil yang lebih lengkap dan dalam.



Daftar Pustaka

- American Medical Association. (2000). *Special Diets and Special Concerns: 13 to 18 Years*. Diambil pada 28 November 2006 dari http://www.medem.com/search/article_display.cfm?path=n:&mstr=/ZZZ3K6HNK9C.html&soc=AMA&srch_typ=NAV_SERCH
- Anonim. (2001). *People Who Skip Breakfast Pay A High Price*. Diambil pada 23 Oktober 2006 dari http://www.indiadiets.com/Health_flash/News%20details/skipping_breakfast.htm
- Dudek, Susan G. (1997). *Nutrition Handbook for Nursing Practice*. Philadelphia : Lipponcott.
- Hockenberry, Marilyn J. (2003). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. USA : Mosby. Inc.
- Kozier, Barbara. (2004). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process and Practice 7th Ed*. USA : Pearson Education.
- Mahan, Sylvia Escott-Stump. (2000). *Krause's Food, Nutrition, and Diet Theraphy 10th Ed*. Philadelphia : WB Saunders Co.
- Marieb, Elaine N. (1998). *Human Anatomy and Physiology*. USA : Addison Wesley Longman.
- Mburu, Chris. (2004). *College Student's Eating Habits*. Diambil pada 13 Desember 2006 dari <http://www.gpc.edu/~mburuchr/English1.htm>

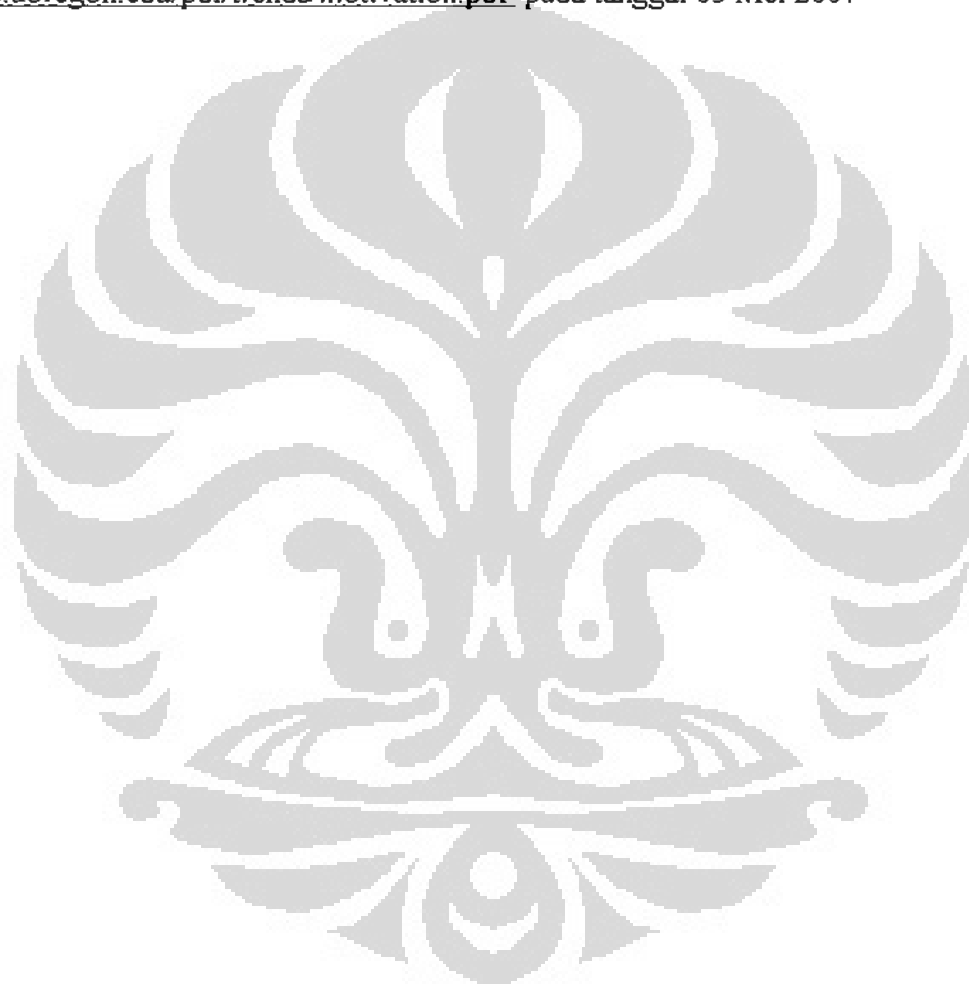
- Polit, Denise. (1999). *Nursing Research : Principles and Methods*. Philadelphia : Lippincott.
- Sprinthall, Norman A. (1995). *Adolescence Psychology : A Developmental View*. USA : McGraw-Hill Inc.
- Taras, Howard. (2005). *Nutrition and Student Performance at School*. *Journal Health School*, 75 (6), 199-213. Proquest Nursing and Allied Health. <http://www.proquest.com>. Diperoleh tanggal 5 Desember 2006.
- Tim Penyusun. (2003). *Pengenalan Sistem Akademik Universitas Indonesia*. Jakarta : UI Press
- Tim Penyusun. (2004). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Williams, Sue Rodwell. (1999). *Essentials of Nutrition and Diet Therapy*. USA : Mosby.
- Freedland, Eric S. (2002). *College Eating Habits*. Diambil pada 13 Desember 2006 dari http://www.zonefreshdelivery.com/article/college_eating_habits.htm
- Dairy Council of California. (1997). *Good Nutrition : The First Step in Getting Kids Ready to Learn*. Diambil pada 02 Mei 2007 dari http://www.dairycouncilofca.org/ED_ProgramsBHMBreakfast.aspx
- Pollitt, Ernesto. (1995). *Nutrition, Diet, Cognition & Reasoning, Academic Achievement*. *Journal of American Dietetic Association*, 95 (10), 1134. Proquest Nursing and Allied Health. <http://www.proquest.com>. Diperoleh tanggal 02 Mei 2007
- Pollitt, E, Matthew, R. (1998). *Breakfast and Cognition : An Integrative Summary*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67 (4), 804S-813S. Proquest Nursing and Allied Health. <http://www.proquest.com>. Diperoleh tanggal 05 Mei 2007

Minnesota Department of Children, Families and Learning. (1994). School Breakfast Programs Energizing the Classroom. Proquest Nursing and Allied Health.

<http://www.proquest.com>. Diperoleh tanggal 05 Mei 2007

Maehr, Martin L. (1990). *The 'Psychological Environment' of the School: A Focus for School Leadership*. Diambil dari

<http://eric.uoregon.edu/pdf/trends/motivation.pdf> pada tanggal 05 Mei 2007





LAMPIRAN



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Kampus UI Depok Telp. (021) 78849120, 78849121 Fax. 7864124
Email : fonui1@cbn.net.id Web Site : http://www.fikui.or.id

Lampiran 1 Lampiran 1

Nomor : 768/PT02.H4.FIKUI/2007
Lampiran : Proposal
Perihal : Permohonan Praktek M.A Riset

20 Maret 2007

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Indonesia
Kampus UI
Depok

Dalam rangka mengimplementasikan mata ajar "Riset Keperawatan" mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI) :

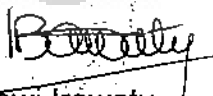
Sdr. Aderia Rintani
1303007028

akan mengadakan praktek riset dengan judul : "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa FIK-UI Program Reguler Di Depok".

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Ibu mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian dalam rangka praktikum mata ajaran riset di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Atas perhatian Ibu dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bid Akademik,


Dewi Irawaty
NIP. 140 053 336

Tembusan Yth. :

1. Manajer Dikmahalum FIK-UI
2. Ka.Prog Studi S1 FIK-UI
3. Koord. M.A Riset Kep FIK-UI

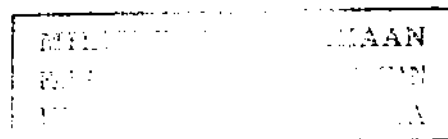
LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Dengan menandatangani formulir ini saya menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi FIK UI :

Peneliti : Aderia Rintani
NPM : 1303007028
Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa FIK UI Program Reguler.
Pembimbing : Enie Noviestari, SKp, MSN

Partisipasi saya dalam penelitian ini adalah dengan cara mengisi kuesioner tentang kebiasaan sarapan dan belajar sesuai apa yang saya lakukan sehari-hari. Kuesioner terdiri dari 25 butir pertanyaan tanpa adanya penilaian benar atau salah atas jawaban yang saya berikan.

Saya terpilih sebagai responden penelitian karena saya adalah Mahasiswa/i FIK UI Reguler yang telah memperoleh dan mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) terakhir sebelum penelitian dilakukan. Penelitian ini bersifat sukarela dan pribadi. Segala informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya.



Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman tentang hubungan kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik mahasiswa/i. Saya tidak akan memperoleh keuntungan langsung dari penelitian ini namun saya akan memperoleh souvenir sebagai kompensasi atas kesediaan saya berbagi pengalaman dan waktu.

No. telepon yang bisa dihubungi terkait hasil penelitian : (021) 8190723,
08561815771

Tanggal :	Tanda Tangan Responden	Tanda Tangan Peneliti
-----------	------------------------	-----------------------

No. Responden :

Tanggal pengambilan data :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Kuesioner terdiri dari 4 (empat) halaman, terbagi atas Lembar Persetujuan Responden, Petunjuk Pengisian Kuesioner, 10 (sepuluh) pertanyaan pilihan ganda dan 15 (lima belas) pertanyaan Skala Likert tentang kebiasaan sarapan, kebiasaan belajar, dan persepsi tentang prestasi akademik.
2. Baca dengan teliti dan seksama tiap nomor pertanyaan tanpa terlewat.
3. Jika ada soal yang kurang dimengerti maka responden diperkenankan bertanya langsung kepada peneliti.
4. Responden diharapkan memberi jawaban secara jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tidak ada penilaian benar atau salah atas jawaban yang diberikan.
5. Untuk jenis pertanyaan pilihan ganda, beri tanda (X) pada jawaban yang anda pilih.
6. Untuk jenis pertanyaan skala likert, beri tanda (✓) pada kolom jawaban yang anda pilih.

Ada empat alternatif jawaban yang bisa anda pilih, yaitu :

TP = Tidak pernah

P = Pernah (melakukan sesekali saja)

K = Kadang-kadang (melakukan dengan frekuensi tidak tetap)

S = Sering (melakukan hampir setiap hari)

7. Responden hanya diperkenankan memilih satu jawaban untuk tiap soal dan wajib mengisi semua butir pertanyaan.
8. Responden tidak diperkenankan bertanya kepada orang lain ataupun berdiskusi antar sesama responden untuk mencari jawaban.
9. Waktu pengisian seluruh kuesioner adalah 5-15 menit untuk tiap responden.
10. Seluruh informasi yang anda berikan bersifat anonim (identitas responden tidak diketahui) dan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.



I. Data Isian Responden :

Angkatan :

Indeks Prestasi (IPK) terakhir :

II. Soal Pilihan Ganda :

1. Saya biasa sarapan :
 - a. > 5 kali dalam seminggu
 - b. 3-4 kali dalam seminggu
 - c. 1-2 kali dalam seminggu
 - d. 0 kali dalam seminggu
2. Saya paling sering memilih salah satu jenis makanan di bawah ini untuk sarapan :
 - a. Nasi/mie dan lauk pauk
 - b. Roti atau kue-kue camilan
 - c. Segelas teh manis
 - d. Goreng-gorengan atau camilan
3. Alasan tersering yang menyebabkan saya melewatkan sarapan :
 - a. Tidak terbiasa makan pagi
 - b. Tidak sempat karena mengejar waktu
 - c. Tidak ada dana untuk sarapan
 - d. Sulit mencari makanan untuk sarapan
4. Waktu sarapan saya adalah :
 - a. Di bawah jam 7 pagi
 - b. Antara jam 7- 9 pagi
 - c. Di atas jam 9 pagi
 - d. Tidak ada waktu khusus untuk sarapan
5. Konsentrasi belajar saya selama di kelas :
 - a. Baik dan fokus
 - b. Biasa-biasa saja
 - c. Mudah terdistraksi
 - d. Buruk, sulit berkonsentrasi
6. Prestasi akademik seseorang dinilai dari seberapa tinggi IP yang diperoleh :
 - a. Setuju
 - b. Ragu-ragu
 - c. Tidak setuju
 - d. Tidak tahu
7. Menurut saya, faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa bisa berhasil meraih prestasi akademik yang baik adalah :
 - a. Motivasi belajar yang tinggi
 - b. Kecerdasan/IQ seseorang
 - c. Staf pengajar yang berkualitas
 - d. Metode belajar yang sesuai
8. Setiap harinya rata-rata waktu belajar saya di rumah/luar perkuliahan adalah selama :
 - a. <1 jam
 - b. 1-2 jam
 - c. 3-4 jam
 - d. > 4 jam