

***THE EFFECT OF DIETING PATTERNS ON THE LEVEL OF STUDENT
LEARNING FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR 2019***

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2019**



HAFIDAH AULIAH

105421102317

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi
Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2019**

HAFIDAH AULIAH

105421102317

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 7 Maret 2021

Menyetujui pembimbing,



dr. Nur Faidah, M.Biomed

PERNYATAAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Hafidah Auliah

Tanggal Lahir : Barri, 09 November 1999

Tahun Masuk : 2017

Peminatan : Pendidikan Kedokteran

Nama Pembimbing Akademik : dr. Dara Ugi.M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Nur Faidah, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **Penulisan**

Uraian Skripsi saya yang berjudul :

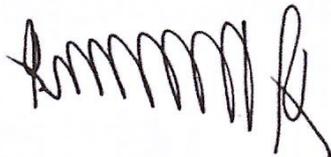
“PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGKATAN 2019.”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya

akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, September 2020



Hafidah Auliah, M.Sc., Ph.D.
Koordinator Skripsi Unisma

**PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT DALAM PENYUSUNAN PENELITIAN
SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Hafidah Auliah
Tanggal Lahir : 09 November 1999
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Pendidikan Kedokteran
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dara Ugi,M.Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Nur Faidah, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **penulisan draft skripsi** saya yang berjudul :

**“PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGARAN 2019.”**

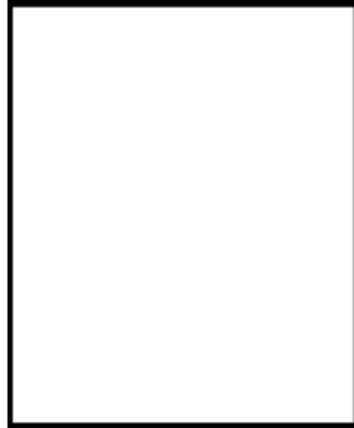
Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat,
maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, September 2020

Hafidah Auliah
NIM.105421102317

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Hafidah Auliah
Ayah : Subandi Djalil
Ibu : Nursiah Tahir, SKM
Tempat, Tanggal Lahir : Barru, 09 November 1999
Agama : Islam
Alamat : Blok G4 No.12 Anging Mammiri Residence
Nomor Telepon/Hp : 081344355516
Email : hafidahauliah255@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK Pertiwi Barru (2005-2006)
- SDI Garessi (2007-2011)
- SMP Negeri 1 Barru (2012-2014)
- SMA Negeri 1 Barru (2014-2017)

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, Februari 2021**

Hafidah Auliah, Nur Faidah², Rusli Malli³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2017/ email hafidahauliah255@gmail.com

²Pembimbing, ³Pembimbing

“PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2019.” (vii + 84 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 3 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Belajar merupakan kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, berhasil dan gagalnya pencapaian tujuan pendidikan nasional bergantung pada proses belajar yang dialami siswa. Dalam belajar, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Namun konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak factor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada mahasiswa yang tidak mengatur pola makannya

Tujuan : Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan konsentrasi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Universitas Muhammadiyah Makassar tepatnya di Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

Hasil : Kondisi pola makan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 dalam kategori baik. Profil konsentrasi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan apat hubungan yang signifikan pola makan dengan konsentrasi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 .

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan pola makan dengan konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019.

Kata Kunci : Pola makan, konsentrasi, mahasiswa kedokteran

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR**

Skripsi, Februari 2021

Hafidah Auliah, Nur Faidah², Rusli Malli³

¹Students of the faculty of medicine and Health Sciences at the University of Muhammadiyah Makassar in 2017/ email hafidahauliah255@gmail.com

² Mentor, ³ Mentor

ABSTRACT

“THE EFFECT OF DIETING PATTERNS ON THE LEVEL OF STUDENT LEARNING FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR 2019” (vii + 84 Pages + 5 Tables + 3 Pictures + 3 Attachment)

Background: Learning is the most vital key in any educational effort, the success and failure of achieving national education goals depends on the learning process experienced by students. In learning, concentration has a very important role, if students do not concentrate in learning, the student has difficulty absorbing the material or information conveyed by the teacher. However, concentration is what is difficult to do, because many factors cause disruption of concentration, one of which is hunger. Symptoms like this usually occur in students who do not adjust their diet

Objective: To analyze the relationship between diet and the concentration of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Makassar, Class of 2019.

Methods: This study used a quantitative study with a cross-sectional design. Muhammadiyah University of Makassar to be precise at the Faculty of Medicine.

Results: The condition of the diet of the 2019 students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar was in a good category. The concentration profile of the 2019 students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar is in a good category. There is a significant relationship between diet and the concentration of students from the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar, class of 2019.

Conclusion: There is a significant relationship between diet and the concentration of students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar, class of 2019.

Keywords: Diet, concentration, medical students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pola Makanan Teratur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.”tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari skripsi ini diajukan kepada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar untuk memenuhi persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran.

Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga proposal ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Ibunda dr. Nur Faidah, M.Biomed, selaku dokter yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi ini dilakukan dan juga Ayahanda Ustad Dr. Rusli Malli, M.Ag selaku pembimbing Al-Islam Kemuhammadiyaan.
2. Ibunda Juliani Ibrahim, M.Sc, Ph.D,selaku koordinator mata kuliah metode penelitian yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa perkuliahan secara offline maupun online.
3. Kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung

4. Kepada teman – teman seperjuangan yang telah senantiasa memberikan dukungan dan juga ilmunya selama proses penyusunan ini berlangsung
5. Serta kepada seluruh sahabat – sahabat yang telah berperan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Barru,6 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
ABSTRAK	
ABSTRAC	
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
<u>1.</u> .Tujuan Umum	5
<u>2.</u> .Tujuan Khusus	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
<u>1.</u> Manfaat Teorotis	6
<u>2.</u> Manfaat Praktis	6
BAB II.....	7
TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7

A.. POLA MAKAN	7
<u>1.</u> Pengertian Pola Makan	7
<u>a.</u> Pola Makan.....	8
<u>b.</u> Zat Gizi yang Dibutuhkan	8
<u>c.</u> Hal-hal yang Diperhatikan Dalam Penerapan Pola Makan	9
<u>d.</u> Edukasi Pedoman Zat Gizi	9
<u>e.</u> Faktor Pedoman Penerapan Pola Makan.....	10
B. KOSENTRASI BELAJAR	14
<u>1.</u> Pengertian Konsentrasi Belajar.....	14
<u>2.</u> Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar.....	16
C. HUNGUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR	Error! Bookmark not defined.
D. ASPEK KEISLAMAMAN	Error! Bookmark not defined.
BAB III	28
KERANGKA KONSEP.....	23
A. KERANGKA KONSEP.....	23
B. VARIABEL DAN DEFENISI OPERASIONAL	24
C. HIPOTESIS.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. OBJEK PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
B. DESAIN PENELITIAN.....	27
C. POPULASI DAN SAMPEL	Error! Bookmark not defined.
D. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL.....	29
E. TEKNIK PENGOLAHAN DATA	Error! Bookmark not defined.
F. ETIKA PENELITIAN	30
G. ALUR PENELITIAN	30
BAB V	
HASIL PENELITIAN	36
A. Analisi Univariat.....	36
B. Analisis Bivariat.....	36
BAB V	
PEMBAHASAN	39
A. PEMBAHASAN	39
BAB VI	
PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pola Makan	41
Tabel 5.3 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Konsentrasi Belajar	42
Tabel 5.4 Perbedaan Pola Makan terhadap Konsentrasi Belajar	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori	30
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 4.1 Alur Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Pola Makan

Lampiran 2 Kuesioner Konsentrasi Belajar (Tes Grid)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat mendasar dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak akan ada pendidikan. Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan diri dari ketidaktahuan menjadi tahu, sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Selain itu, belajar juga berperan penting dalam mempertahankan kehidupan manusia, dengan belajar manusia dapat mengetahui dan memiliki sejumlah ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai hasil dari belajar. Dengan ini manusia dapat menggunakan ilmu tersebut untuk membangun benteng pertahanan yaitu kekuatan dalam mempertahankan kehidupan manusia dari dampak negative ilmu pengetahuan dan teknologi. (Muhibbin Syah 2001)

Dalam perspektif keagamaan, dalam hal ini adalah agama Islam disebutkan bahwa belajar merupakan suatu kewajiban yang dilaksanakan oleh setiap orang yang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal itu dinyatakan dalam al-Qur'an surat al-Mujadilah ayat 11:

أَشْرَاقٍ يُورِثُهَا اللَّهُ الَّذِينَ يُؤْتُونَ حَتْفَهُمْ وَأَنْ يَسْتَأْذِنُوا فَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ مِنْكُمْ فَعَلَّمْنَاهُ تَأْذِينَ بَشَرًا مَلْمُومًا

سَلْوَةً بِمِوَالِدٍ ۚ وَتَسْوَأٌ ۚ ذِي مِرْمَرٍ مَلْمُومًا ۚ الَّذِي يَرِفَعُ أَشْرَاقًا

...niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang beriman

diantaramu. Dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Mujadilah: 11).

Untuk itu setiap manusia hendaknya belajar. Belajar merupakan kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, berhasil dan gagalnya pencapaian tujuan pendidikan nasional bergantung pada proses belajar yang dialami siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar.

Dalam belajar, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakann oleh (Fadilah Suralaga) , bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya.

Namun konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak factor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah

rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada mahasiswa yang tidak mengatur pola makannya. Menurut WHO (Almatsier, 2010) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore), dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Menurut ahli gizi, Luke Countinho, kantuk yang timbul setelah makan disebabkan oleh pola makan. Ketika kita banyak mengonsumsi makanan dengan jumlah tinggi karbohidrat dan tinggi protein, sistem pencernaan akan bekerja 2x lipat untuk mencerna semua makanan berat ini, sehingga semakin banyak energy dan oksigen yang dibutuhkan untuk mencerna semua makanan yang telah dimakan. Hal ini disebabkan karena membutuhkan tenaga yang sangat besar untuk memproses karbohidrat dan protein yang kemudian diserap oleh tubuh. Jadi, makanan yang mengandung karbohidrat tinggi akan menimbulkan efek mengantuk setelah makan yang menyebabkan terganggunya konsentrasi.

Mahasiswa banyak yang tinggal di rumah kost dan asrama, di mana perilaku dan pola konsumsi makanan mahasiswa di kos dan asrama cenderung serba tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini disebabkan oleh seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya

kepedulian serta pengetahuan akan pola, makan. Hal ini akan menghambat proses belajarnya dan penurunan konsentrasi belajar sehingga akan berdampak pada prestasi belajarnya.

Pola makan yang sehat di asosiasikan dengan pengatuaran jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan dan status gizi. Pola makan di asosiasikan dengan pengatuaran jumlah dan jenis makanan seperti mempertahankan kesehatan dan status gizi. (Riskesdas 2013). Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas terutama bagi individu yang memiliki aktivitas keseharian yang sangat padat seperti mahasiswa. Untuk itu mahasiswa harus memperhatikan pola makannya, ada beberapa hal mengenai pola makan yang tidak sehat antara lain melewatkan makan 3 kali sehari, makan sebelum tidur, makan sambil melakukan kegiatan lain, kurang minum air putih dan kurang menyantap sayur dan buah dengan pola makan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, secara khusus sampel yang akan digunakan adalah Mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Adapun judul penelitian yang akan dilakukan yaitu, **“Pengaruh Pola Makan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terturai diatas maka rumusan masalah dalam penelitian berjudul “Pengaruh Pola Makanan Teratur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019” dituangkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi pola makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019?
2. Bagaimana Tingkat konsentrasi belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019?
3. Adakah hubungan pola makan dengan konsentrasi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan konsentrasi Fakultas Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi pola makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.
2. Untuk mengetahui profil konsentrasi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberi dan menambah wawasan bagaimana pola makan yang baik.

2. Manfaat praktis

- a) Memberikan gambaran mengenai hubungan pola makan terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.
- b) Memberikan informasi dan pengalaman dalam mengatur pola makan kemudian hari.

BAB II

TUJUAN PUSTAKA

A. POLA MAKAN

1. Pengertian Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola dalam kamus besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu. Sehingga pola makan dapat diartikan sebagai suatu sistem atau cara kerja seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya. (Zulfrida (2003)

Pola makan sehari – hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kekurangan konsumsi makan, baik secara kuantitas maupun kualitas itu dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh. Pola makan adalah sebagai prasyarat bagi kesehatan, yang merupakan usaha untuk memajukan kualitas hidup, kesejahteraan dan pencegahan berbagai macam penyakit. Pola makan seseorang setiap harinya itu harus mengandung berbagai macam zat gizi agar tubuh mendapat asupan energi banyak yang di gunakan untuk beraktifitas. (Khomsan,2010)

b. Zat gizi yang di butuhkan oleh tubuh kita terdiri dari:

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah “Unsur nutrien yang terbanyak dan merupakan sumber energi hayati utama melalui oksidasi di dalam jaringan”. Hal ini disebabkan karena karbohidrat adalah zat gizi yang paling cepat menghasilkan energi dibandingkan protein dan lemak. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman menghasilkan karbohidrat sederhana berbentuk glukosa. Serealia, seperti beras, gandum dan jagung serta umbi-umbian merupakan sumber pati utama di dunia. Pati adalah bentuk simpanan karbohidrat pada tanaman.

2) Lemak

Lemak sebagai sumber energi yang berasal dari hewan dan tumbuhan berada pada tingkatan sedikit lebih rendah dari pada karbohidrat. Meskipun lipid menyediakan lebih dari dua kali jumlah energi per karbohidrat, namun lipid cenderung lebih lambat dicerna dari pada karbohidrat. Sumber zat tenaga yang berasal dari lemak adalah daging, mentega, minyak goreng dan sebagainya.

3) Protein

Kata protein pertama kali diperkenalkan oleh ahli kimia Belanda bernama Gerardus Mulder (1802- 1880), karena ia berpendapat bahwa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Asam

amino terdiri atas unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen.

Unsur nitrogen adalah unsur utama protein, karena terdapat dalam semua jenis protein akan tetapi tidak terdapat dalam karbohidrat dan lemak. Tubuh memanfaatkan protein untuk pertumbuhan jaringan otak, jaringan kulit, sistem hormonal, sistem otot dan jaringan rambut. Protein hewani mempunyai mutu lebih baik dari pada protein nabati karena protein hewani mempunyai semua jenis asam amino esensial.

4) Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sangat kecil. Vitamin umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didatangkan melalui makanan. Vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut dalam lemak, yang terdiri dari Vitamin A,D,E dan K, sedangkan vitamin larut dalam air yang terdiri dari vitamin B dan C.

5) Mineral

Mineral penting bagi tubuh. Mineral merupakan unsur esensial bagi fungsi normal sebagai enzim. Mineral yang esensial diklasifikasikan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Yang termasuk dalam mineral makro adalah kalsium, fosfor, kalium, sulfur, natrium, khlor, dan magnesium. Sedangkan mineral mikro adalah besi, seng, selenium, mangan, tembaga, iodium, molybdenum, cobalt.

6) Air

Untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh, air harus dikonsumsi sekurang-kurangnya 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dapat menurunkan resiko penyakit ginjal dan saluran kencing. Pada tahun 2009 Indonesia memiliki data hasil penelitian yang disebut THIRST (The Indonesian Regional Hydration Studi) tentang permasalahan dehidrasi, pengetahuan dan asupan air pada remaja dan orang dewasa Indonesia yang kesimpulannya menunjukkan bahwa anjuran untuk mengkonsumsi air 2 liter atau 8 gelas sehari sudah tepat. Pesan minum air minimal 2 liter dalam pedoman gizi seimbang adalah bagi remaja dan dewasa secara umum, bukan bagi anak-anak dan lansia yang kebutuhannya lebih rendah, yaitu sekitar 3-6 gelas perhari

Pola makan yang seimbang adalah memenuhi perbandingan 70% : 30% (70% makanan mentah dan 30% makanan yang sudah dimasak). Tim Ahli Departemen Kesehatan melalui Direktorat Bina Gizi Masyarakat pada tahun 1992 menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang atau disingkat dengan PUGS. Pedoman itu disusun sebagai upaya untuk mencapai status gizi manusia yang lebih baik.

- c. Hal – hal yang perlu di perhatikan dalam menerapkan pola makan yang sehat:
 - 1) Pilihlah jenis makanan yng bermanfaat, misalnya makanan yang berprotein yang mengandung lemak tak jenuh.

- 2) Patuhi jadwal makan, yaitu makan makanan yang bergizi seimbang tiga kali sehari pada waktu yang tepat, yaitu makan pagi, siang dan malam dan dua kali makan makanan selingan
- 3) Jangan makan pada kondisi lapar karena akan membuat acara makan menjadi terburu-buru dan banyak.
- 4) Selain bervariasi, perbanyaklah konsumsi makanan yang diolah dari bahan makanan yang segar dengan proses pengolahan yang tidak terlalu lama.

d. Makanlah secukupnya Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang yang dilakukan Departemen Kesehatan juga meliputi butir-butir anjuran berikut:

- 1) Makanlah aneka ragam makanan Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Hal ini secara populer disebut Triguna makanan yaitu makanan yang mengandung zat kalori, zat pembangun (protein), dan zat pengatur(vitamin)
- 2) Makanlah makanan untuk mencukupi kebutuhan energi Dianjurkan memenuhi makanan yang cukup kalori (energi) agar dapat hidup dan beraktivitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, berolahraga dan kegiatan sosial lain.
- 3) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi Konsumsi karbohidrat kompleks sebaiknya dibatasi 50% saja

dari kebutuhan energi agar demikian tubuh dapat memenuhi sumber-sumber zat pembangun dan pengatur.

- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
- 5) Makanlah makanan sumber zat besi Zat besi merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah.
- 6) Berikan hanya ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI (Makanan Pengganti ASI) sesudahnya ASI mempunyai kelebihan
- 7) Biasakan sarapan Bagi remaja dan dewasa sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja.
- 8) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya Air minum yang bersih dan aman. Aman berarti bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya air minum harus dididihkan terlebih dahulu.
- 9) Lakukan aktivitas fisik secara teratur Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang keran dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung dan otot serta memperlambat proses penuaan.
- 10) Hindari minuman beralkohol Seseorang yang sering mengkonsumsi minuman beralkohol itu akan sering buang air kecil sehingga kan menimbulkan rasa haus. Alkohol itu hanya mengandung energi, tetapi tidak mengandung zat gizi.

11) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan Makanan harus bergizi lengkap dan seimbang juga layak konsumsi sehingga aman bagi kesehatan. Makanan yang aman yaitu makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat. Makanan yang tidak bertentangan dengan keyakinan/ norma agama dikenal dengan istilah “halal”.

12) Bacalah label pada makanan yang dikemas Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis, dan ukuran bahan – bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya. Pedoman gizi seimbang sangat diperlukan bagi terciptanya pola makan yang baik karena manusia memerlukan zat gizi untuk hidup, tumbuh, berkembang, bergerak dan memelihara kesehatan yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. *Allah SWT* telah memerintahkan manusia agar mengkonsumsi makanan dan minuman yang sifatnya *halalan* dan *thayyiban*.

e. Ada beberapa faktor yang menentukan kebutuhan makanan yaitu:

1) Umur

Umur perlu di perhatikan karena setiap golongan umur berbeda kebutuhan zat gizinya. Kebutuhan zat pembangun bagi anak – anak lebih besar dari pada lanjut usia, karena anak – anak masih dalam masa pertumbuhan

2) Jenis Kelamin

Kebutuhan gizi wanita lebih sedikit daripada pria.

3) Pekerjaan /aktivitas

Kebutuhan gizi pekerja berat lebih banyak daripada pekerja biasa.

4) Lingkungan / Cuaca

Di daerah dingin orang membutuhkan energi lebih besar daripada di daerah tropis. Hal ini terjadi disebabkan karena di daerah dingin proses metabolisme tubuh lebih giat dan energi untuk menjaga suhu badan itu lebih besar.

5) Keadaan kesehatan

Keadaan sakit, penetapan kebutuhan gizi harus memperhatikan perubahan kebutuhan karena infeksi, gangguan metabolik, penyakit kronik, dan kondisi abnormal lainnya. Dalam hal ini perlu dilakukan perhitungan kebutuhan gizi secara khusus dan penerapannya dalam bentuk modifikasi diet atau diet khusus. Orang yang sakit atau baru sembuh kebutuhan gizinya lebih besar dari pada orang yang sehat. Makanan dan zat gizi tersebut dibutuhkan untuk memelihara keadaan, memperoleh tenaga dan mengganti sel atau jaringan tubuh yang rusak sewaktu sakit.

6) Keadaan hamil / menyusui

Orang yang hamil atau menyusui kebutuhannya lebih besar daripada orang yang tidak hamil atau tidak menyusui. Cara menentukan kebutuhan protein, lemak, dan karbohidrat menurut WHO adalah sebagai berikut:

- a. Protein: 10 – 15% dari kebutuhan energi total
- b. Lemak: 10 – 25% dari kebutuhan energi total
- c. Karbohidrat: 60 – 75% dari kebutuhan energi total

B. Kosentrasi Belajar

1. Pengertian Kosentrasi Belajar

Konsentrasi dalam bahasa Inggris disebut Concentration yang berarti pemusatan. Dalam Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan yang dikarang oleh Drs. H. Mursal, dkk., menyebutkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek.

The Liang Gie di dalam bukunya yang berjudul Cara Belajar Yang Efisien, juga menyebutkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.

Belajar, sering didefinisikan sebagai perubahan yang secara relatif berlangsung lama yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman. Ada sebagian orang yang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan materi pelajaran, dan ada pula yang memandang belajar sebagai latihan seperti latihan membaca dan menulis. Pengertian tentang belajar tersebut diatas hanyalah yang umumnya dikenal dalam masyarakat. Berikut ini beberapa definisi belajar yang dikemukakan oleh para ahli:

- a. James O. Whittaker, “ learning may be defined as a process by wich behavior originates or is altered through training or experience”. Belajar

dapat didefinisikan sebagai proses ditimbulkan atau diubahnya tingkah laku melalui latihan atau pengalaman.

- b. Lee J. Cronbach dalam bukunya yang berjudul *Educational Psychology*, berpendapat “*learning is shown by change in behavior as a result of experience*”.
- c. Howard K. Kingsley mengemukakan definisi belajar yaitu “*Learning is the process by which behavior (in the broader sense) is originated or changed thorough practice or training*”.
- d. B.F. Skinner, seperti yang dikutip Barlow dalam bukunya *Educational Psychology: The Teaching-Learning Process*, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Pendapat ini diungkapkan secara ringkas, bahwa belajar adalah ...*a process of progressive behavior adaptation*.
- e. J. P. Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* mengemukakan belajar dengan 2 macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi: ...*acquisition of any relativety permanent change in behavior as a result of practice and experience*. Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relative menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman. Rumusan kedua: *process of acquiring responses as a result of special practice*. Belajar adalah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat atau hasil dari latihan khusus.
- f. Douglas L. Hintzman dalam bukunya *The Psychology of Learning and Memory* berpendapat bahwa *Learning is a change in organism due to*

experience which can affect the organism's behavior. Belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme manusia atau hewan, disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

- g. Arno F. Wittig dalam bukunya *Psychology of Learning* mendefinisikan belajar sebagai: *Any relatively permanent change in an organism's behavioral repertoire that occurs as a result of experience.* Belajar adalah perubahan yang relative menetap yang terjadi dalam segala macam/ keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.
- h. Arthur S. Reber dalam kamusnya, *Dictionary of Psychology* mengemukakan belajar dengan 2 definisi. Pertama, belajar adalah *The process of acquiring knowlegde.* Proses memperoleh pengetahuan. Kedua, belajar adalah *Arelatively permanent change in respons potentiality which occur as a result of reinforced practice.* Suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relative langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.
- i. John B. Biggs dalam pendahuluan *Teaching for Learning*, mendefinisikan belajar dalam tiga macam rumusan, yaitu: kuantitatif (dipandang dari sudut jumlah), belajar berarti kegiatan pengisian atau pengembangan kemampuan kognitif dengan fakta sebanyak-banyaknya. Rumusan institusional (ditinjau dari kelembagaan), belajar

dipandang sebagai proses validasi atau pengabsahan terhadap penguasaan siswa atas materi-materi yang telah dipelajari.

Bertolak dari beberapa definisi yang telah diutarakan di atas, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Dari beberapa definisi belajar yang telah disebutkan, terdapat persamaan konsep yang sering disebutkan dalam definisi tersebut adalah perubahan, tingkah laku, latihan, dan pengalaman. Dapat disimpulkan bahwa inti dari belajar adalah perubahan tingkah laku yang diperoleh dari latihan dan pengalaman.

Belajar merupakan suatu kegiatan yang sengaja dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara-cara menafsirkan dunia disekeliling sehingga terjadi perubahan tingkah laku pada diri individu tersebut, melalui latihan dan pengalaman.

Sedangkan pengertian konsentrasi belajar itu sendiri, The Liang Gie dalam bukunya yang berjudul Cara Belajar Yang Efisien, konsentrasi dalam belajar berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Secara singkat pengertian tentang konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian dan pikiran untuk memperoleh pengetahuan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Kemampuan konsentrasi dalam belajar mutlak diperlukan. Karena tanpa konsentrasi kita tidak akan dapat mengingat dan mengerti terhadap materi yang kita pelajari. Konsentrasi erat hubungannya dengan perhatian Harry Maddox dalam bukunya yang berjudul *How to Study* mengatakan: "Concentration is a not a faculty of the mind, but depends on the control of attention". Konsentrasi bukanlah sebuah kecakapan dari pikiran atau otak, tetapi konsentrasi bergantung pada control perhatian. Jadi, konsentrasi dapat terjadi apabila perhatian kita terhadap sesuatu besar sekali. (Denisson (2008))

Ada dua faktor yang dapat mengganggu konsentrasi, yaitu:

- a. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri individu, diantaranya tekad yang kurang kuat untuk belajar, sifat emosi, reaksi terhadap lingkungan misalnya kita melihat dua orang teman sedang berbisik-bisik, kita merasa mereka sedang membicarakan kita padahal tidak, haus, lapar, kurang sehat, target kerja yang kurang realistic, masalah pribadi, dan rasa dosa atau rasa bersalah karena sesuatu hal.
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri individu. Yaitu suara gaduh, teman dan orang disekitar kita yang bertanya atau mengajak bicara, tempat belajar yang menghadap jendela atau jalan, tidak tersedianya alat-alat yang diperlukan, kondisi meja, kursi, suhu kamar dan ruangan belajar, dan cara menyusun jadwal dan urutan belajar. Faktor kelelahan juga dapat menyebabkan penurunan

konsentrasi. Kelelahan dapat merupakan akibat aktivitas fisik dan mental. Kelelahan fisik dalam belajar jarang terjadi, kecuali jika belajar berjam-jam tanpa henti. Kelelahan mental sering terjadi dan merupakan penyebab menurunnya konsentrasi secara umum. Gejala yang paling menonjol dari kelelahan mental adalah rasa bosan atau jenuh.

Dalam buku karangan The Liang Gie yang berjudul Cara Belajar yang Efisien dikemukakan beberapa sebab yang mengganggu konsentrasi, yaitu:

- a. Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- b. Gangguan keadaan sekeliling seperti bunyi radio yang terlampau keras, udara yang sangat panas atau juga bentuk meja dan kursi yang tidak enak dipakai.
- c. Masalah-masalah kecil atau buah-buah pikiran yang pergi datang mengaduk otak sehingga sering memecah perhatian yang sedang dipusatkan.
- d. Kesenadaan suatu bahan pelajaran sehingga menimbulkan kejenuhan dalam pikiran.
- e. Gangguan kesehatan dan keletihan badan.

Selain factor-factor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar ada pula factor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar itu sendiri. Factor-faktor yang mempengaruhi belajar secara tidak langsung dapat pula mempengaruhi kondentrasi belajar, karena keduanya memiliki kaitan yang sangat erat. Menurut Drs. Sumadi Suryabrata, dalam

bukunya yang berjudul psikologi Pendidikan, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar ada dua, yaitu:

a. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:

1. Faktor-faktor non sosial

Kelompok faktor-faktor ini adalah keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu, tempat, alat-alat yang dipakai untuk belajar.

2. Faktor-faktor sosial

Yang dimaksud dengan faktor-faktor sosial adalah faktor manusia, baik manusia itu ada atau hadir maupun kehadirannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir, misalnya potret atau suara nyanyian yang terdengar dari radio.

b. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, ini pun dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:

1) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ini terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Tonus (tegangan otot) dan jasmani pada umumnya.

Keadaan tonus jasmani pada umumnya ini dapat dikatakan mempengaruhi aktivitas belajar. Dalam hal ini ada dua hal yang dikemukakan, yaitu: yang pertama, nutrisi cukup karena kekurangan kadar makanan akan mengakibatkan kurangnya tonus jasmani, yang pengaruhnya berupa kelesuan, lekas mengantuk, lekas lelah, dan sebagainya. Yang kedua, beberap

penyakit yang kronis, seperti pilek, influenza, sakit gigi, batuk dan sejenis dengan itu biasanya diabaikan karena dipandang tidak cukup serius untuk mendapatkan perhatian dan pengobatan, akan tetapi dalam kenyataannya penyakit-penyakit ini sangat mengganggu aktivitas belajar.

b. Keadaan fungsi-fungsi fisiologis tertentu.

Keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama fungsi-fungsi pancaindera.

2) Faktor psikologis

Factor-faktor tersebut, diantaranya:

- a) Perhatian.
- b) Pengamatan.
- c) Tanggapan.
- d) Fantasi.
- e) Ingatan.
- f) Berpikir.
- g) Perasaan.
- h) Motif-motif.
- i) Intelegesi

Sedangkan menurut Muhibbin Syah, M.Ed.dalam bukunya yang berjudul psikologi pendidikan, factor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Faktor internal (faktor dari dalam diri siswa), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa. Meliputi dua aspek, yaitu:

1) Aspek fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Untuk mempertahankan tonus jasmaninya agar tetap bugar, siswa dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Tidak hanya itu, ia juga dianjurkan untuk berolah raga secara teratur dan cukup istirahat.

Selain kondisi umum siswa, ada pula kondisi organ-organ khusus siswa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan, khususnya yang disajikan di kelas. Seperti tingkat kesehatan indera pendengaran dan indera penglihatan.

2) Aspek psikologis

Factor-faktor rohaniah siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial, yaitu:

- a) Tingkat kecerdasan siswa
- b) Sikap siswa
- c) Bakat siswa
- d) Motivasi siswa
- e) Minat siswa

b. Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa. Terdiri atas dua macam, yaitu:

1) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan social bagi siswa terdiri dari dua macam, yaitu lingkungan sekolah seperti para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas. Dan lingkungan social tempat tinggal siswa seperti masyarakat dan tetangga serta teman sepermainan.

2) Faktor lingkungan non sosial

Factor-faktor yang termasuk lingkungan nonsosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar siswa.

Faktor pendekatan belajar, yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran.

Faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, baik itu yang mengganggu konsentrasi ataupun factor-faktor yang mempengaruhi belajar itu sendiri tidak berbeda satu sama lain, karena kedua-duanya merupakan suatu hal yang harus diperhatikan agar apa yang ingin dicapai dengan belajar dapat tercapai.

C. Hubungan Antara Pola Makan Teratur Dengan Konsentrasi Belajar

Terjadinya proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar para pelakunya. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Namun tidak sedikit orang yang mengalami masalah atau kesulitan konsentrasi ketika belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka hasil belajar tentu sangat rendah dan tidak optimal (Surya, 2009: 19). Surya (2009: 21), mengatakan bahwa penyebab rendahnya kualitas berpikir, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan individu untuk dapat berkonsentrasi ketika belajar. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Namun demikian, dalam belajar tidak hanya menciptakan konsentrasi terhadap pelajaran yang penting untuk dilakukan mahasiswa dalam proses belajar, mempertahankan daya tahan konsentrasi ketika belajar juga merupakan aspek yang penting dalam proses belajar. Daya konsentrasi manusia juga hanya dapat dipertahankan dalam waktu yang terbatas sampai pada akhirnya daya tahan konsentrasi tersebut menurun. Rata-rata individu dapat mempertahankan performa dan konsentrasinya selama 45 menit (Astuti, 2005: 32). Daya tahan Konsentrasi individu dapat diamati melalui EEG (Electro Ecephalo Graph) merupakan alat pencitraan otak, yang berfungsi untuk menggambarkan kondisi gelombang otak individu. Ketika individu melakukan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi, maka kondisi gelombang otaknya,

berada pada kondisi beta, sementara ketika individu membaca, kondisi gelombang otak yang baik adalah berada pada kondisi alfa (Gunawan, 2007:

62)

D. Aspek Keislaman

Pengaturan makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit. Allah berfirman:

وَ... يَا لَيْسَ بِإِيْسَاءٍ لِيْهِمْ فَيَحْتَفِظُوْا
فِيْهِمْ وَيَتَّقُوْا
فِيْهِمْ وَيَتَّقُوْا
فِيْهِمْ وَيَتَّقُوْا

Terjemahnya : Makanlah dari rezeki yang baik – baik yang telah Kami berikan kepadamu dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaanKu menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sesungguhnya binasalah dia. (At-Thaha ayat 81).

Makanlah dari rizki Kami yang baik-baik, dan janganlah kalian melampaui batas padanya dengan cara sebagian kalian menzhalimi sebagian yang lain, akibatnya kemurkaanKu akan menimpa kalian. Dan siapa saja yang ditimpa kemurkaanKu, sungguh dia akan binasa dan merugi.

Telah dijelaskan dalam Al-Qur'an menyebutkan makanan yang halal, salah satunya pada QS. Al-Baqarah Ayat 168, Allah SWT berfirman:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ
كُلُوْا مِنْ رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَلَا تَرْسُوْا رِجْلَكُمْ
يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ
كُلُوْا مِنْ رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَلَا تَرْسُوْا رِجْلَكُمْ

Terjemahnya : “Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”

Telah dijelaskan dalam Al-Qur’an QS. Abasa Ayat 24, Allah SWT berfirman:

طَعَامٍ ذِي لَبَنٍ فَالْ يَظُرُّ

Terjemahnya : “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

Telah dijelaskan dalam Al-Qur’an QS. Al- A’raf Ayat 31, Allah SWT berfirman:

لَ اِنَّ
هَسْبِيَ فَاوَالِهَاتٍ بِرُكْنٍ مِّنْ اِلْحَافِ اَن يَّسْتَفْخِرُوا لِي
تُؤْمِرُنِي يَوْمَ

Terjemahnya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Telah dijelaskan dalam Al-Qur’an QS. Al- Mu’minun Ayat 1-2 , Allah SWT berfirman:

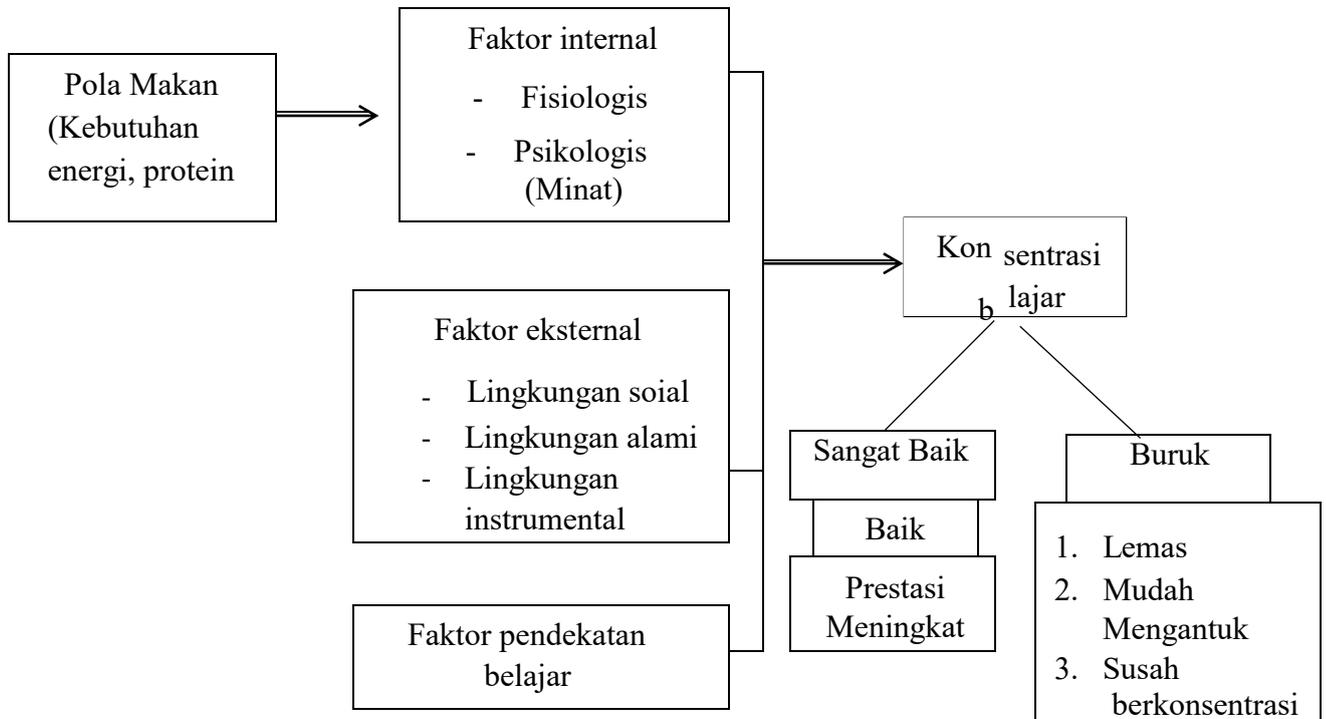
يَعْلَمُ عِزَّ اِلٰهِ
سَمِعْتُمْ اٰمِنًا اَفَلَا تَدَّ

Terjemahnya : “ Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya,.”

BAB III

KERANGKA TEORI

A. Kerangka Teori



Sumber : Penulis

Gambar 3.1.

Keterangan kerangka konseptual :

Konsentrasi belajar mahasiswa terdapat 2 faktor yang pertama faktor internal yang meliputi dalam dirinya sendiri, dan yang kedua terdapat faktor eksternal, meliputi lingkungan, pola asuh, psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dengan konsentrasi belajar adalah lemas,

mudah mengantuk, kadar gula darah menurun, sehingga faktor-faktor tersebut ada hubungan konsentrasi belajar.

B. Konsep Pemikiran

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar.3.2.

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variable Independen (variabel bebas) yaitu Pola makan

Definisi : Pola Makan adalah karakteristik dalam mengkonsumsi makanan berdasarkan jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makanan dalam waktu 24 jam.

- a. Dikategorikan baik jika responden mengkonsumsi 3 atau lebih jenis makanan tiap kali makan dengan frekuensi makan 3 kali atau lebih setiap harinya dengan porsi seimbang (karbohidrat 100 gram, protein 50 gram, sayur dan vitamin 100 gram)
- b. Dikategorikan tidak baik jika responden mengkonsumsi kurang dari 3 jenis makanan tiap kali makan dengan frekuensi makan kurang dari 3 kali setiap harinya dengan porsi makanan kurang.

Cara Ukur : Observasi

Alat Ukur : Kuisioner

Skala Ukur : Ordinal

2. Variable Dependen (variable terikat) yaitu Konsentrasi belajar

Definisi : Pemusatan pemikiran, perhatian melalui proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan responden.

Cara Ukur : Observasi

Alat Ukur : Observasi Grid Test

Skala Ukur : Ordinal

D. Hipotesis

1. Hipotesis nol (H_0)

Tidak ada pengaruh antara Pola Makanan Teratur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

2. Hipotesis alternative (H_a)

Ada pengeruh Pola Makanan Teratur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Objek Penelitian

1. Tempat penelitian

Universitas Muhammadiyah Makassar tepatnya di Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas ini berlokasi di Jl. Sultan Alauddin No.259, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2020

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang secara primer dalam mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab-akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pertanyaan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi, serta pengujian teori). (Emzir, 2008)

Penelitian studi cross-sectional dapat digunakan untuk memperkirakan adanya hubungan sebab-akibat dan menghasilkan hipotesis spesifik hingga dikatakan bahwa penelitian cross-sectional merupakan penelitian peralihan antara studi deskriptif dan analitis.

Dalam penelitian ini dilakukan pengamatan tentang pola makan bersamaan dengan pengambilan data tentang konsentrasi belajar hasil dari pertanyaan dengan materi terkait.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam populasi penelitian harus menentukan siapa dan apa yang akan dijadikan populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019 yaitu sebanyak 132 orang mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah obyek dalam populasi penelitian yang memenuhi kriteria penelitian sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

- 1) Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar 2019
- 2) Bersedia menjadi objek penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain

:

- 1) Responden tidak kooperatif
- 2) Responden tiba-tiba sakit
- 3) Responden tidak bersedia menjadi objek penelitian

3. Besar Sampel

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus :

$$\frac{Z\alpha \sqrt{2PQ} + Z\beta \sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2}$$

Keterangan :

Z-Alfa = Defiat baku Alfa

Z-Beta = Defiat baku beta

P₂ = Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui

Q₂ = 1-P₂

P₁ = Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan judgement peneliti

Q₁ = 1-P

P₁ - P₂ = Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

P = Proporsi total = { P₁ + P₂ } / 2

Q₂ = 1-P

Maka,

$$\begin{aligned}
& \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}} \\
& \left(\frac{Z_{\alpha} \sqrt{2PQ} + Z_{\beta} \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{0,2 - 0,5} \right)^2 \\
& \left(\frac{1,96 \sqrt{2(0,35)(0,65)} + 1,64 \sqrt{(0,2)(0,8) + (0,5)(0,65)}}{0,2 - 0,5} \right)^2 \\
& \left(\frac{1,96 \sqrt{0,455} + 1,64 \sqrt{0,16 + 0,325}}{0,2 - 0,5} \right)^2 \\
& \left(\frac{1,96 \sqrt{0,455} + 1,64 \sqrt{0,485}}{0,2 - 0,5} \right)^2 \\
& \left(\frac{1,322 + 1,42}{-0,3} \right)^2 \\
& \left(\frac{2,362}{-0,3} \right)^2 \\
& \left(\frac{5,579}{0,09} \right) = \mathbf{63}
\end{aligned}$$

D. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sample dari penelitian yang dilakukan yakni Purposive sampling merupakan salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

E. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data akan dilakukan setelah semua data telah terkumpul. Tujuannya adalah untuk menyederhanakan seluruh data

yang terkumpul. Kemudian data disajikan dalam susunan yang baik dan rapi, kemudian dianalisis.

Dalam tahap pengolahan data ini ada tiga tahap, yaitu:

1. Penyuntingan (editing), dimana peneliti memeriksa seluruh daftar tilik (check list) yang dikembalikan oleh responden. Pada tahap ini penulis akan memeriksa kelengkapan pengisian daftar tilik.
2. Pengkodean (coding), untuk penyederhanaan jawaban atau hasil dari wawancara yang sudah di masukkan ke dalam daftar tilik.
3. Tabulasi (tabulating), menyusun dan menghitung data hasil pengkodean untuk kemudian disajikan dalam bentuk tabel. Pada tahap ini penulis memasukkan data ke komputer untuk melakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik komputerisasi yaitu dalam Microsoft Excel dan SPSS. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat.

a) Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel penelitian, untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut berbagai karakteristik variabel yang diteliti baik variabel bebas maupun terikat.

b) Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian, yaitu apakah ada pengaruh pola makan terhadap

konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019. Data dianalisis dengan menggunakan metode Chi-square. Untuk interpretasi hasil menggunakan derajat kemaknaan α (p alpha) sebesar 5% dengan catatan jika $p < 0,05$ maka H_0 diterima (tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan terikat).

Rumus Chi-square:

$$x^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$$

X^2 = nilai chi-kuadrat

O = skor yang diobservasi (*Observed*)

E = skor yang diharapkan (*Expected*)

F. Etika Penelitian

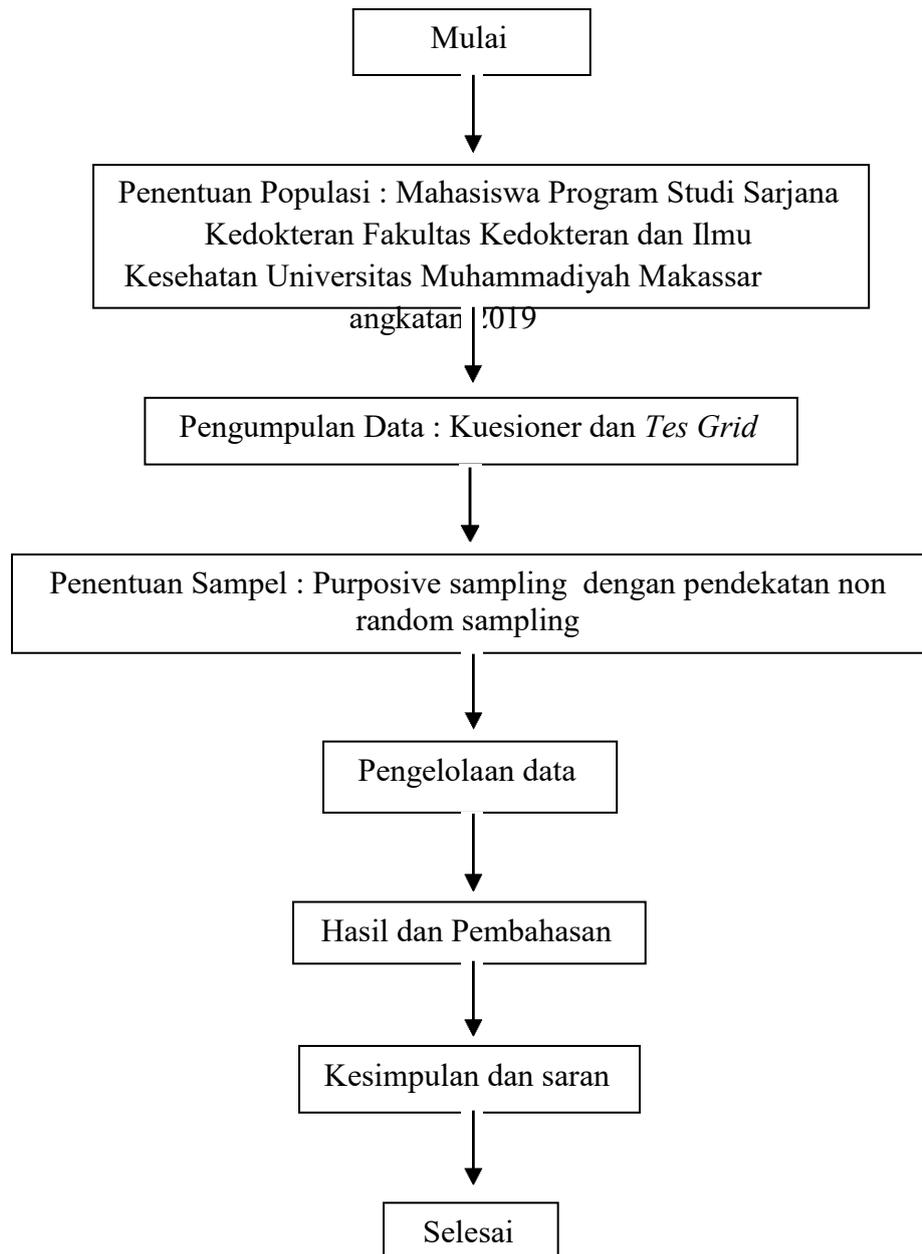
Hal-hal yang terkait dengan etika dalam penelitian ini adalah:

- a. Menyertakan surat pengantar yang ditujukan kepada pihak terkait sebagai permohonan izin untuk melakukan penelitian.
- b. Menjaga kerahasiaan identitas responden sehingga tidak ada pihak yang merasa dirugikan atas penelitian yang dilakukan.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yang terkait sesuai dengan manfaat penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya.

G. Alur Penelitian

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan alur penelitian sebagai berikut

:



Gambar 4.1. Bagan Penentuan Populasi pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik sampel

Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	49	77,8%
Laki – laki	14	22,2%
Total	63	100%

Sumber : data primer diolah dengan SPSS 13,2021

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019

Hasil penelitian menunjukkan subjek terbanyak yaitu perempuan karena pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar jumlah Mahasiswa perempuan lebih dominan dibanding laki-laki.

B. Distribusi Frekuensi Kondisi Pola Makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	42	66.7
Tidak baik	21	33.3
Total	63	100.0

Sumber : data primer diolah dengan SPSS 13,2021

Tabel 5.2. Distribusi kondisi pola makan responden berdasarkan angkatan Mahasiswa pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar 2019.

Berdasarkan tabel menyatakan bahwa paling banyak frekuensi kondisi pola makan pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019 dalam kategori baik sebanyak 42 orang (66%) dan kategori tidak baik sebanyak 21 orang (33%).

C. Distribusi Frekuensi Profil Konsentrasi

Distribusi Frekuensi Profil Konsentrasi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

Konsentrasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	38	60.3
Sedang	15	23.8
Buruk	10	15.9
Total	63	100.0

Sumber : data primer diolah dengan SPSS 13,2021

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Profil Konsentrasi dalam kategori baik, sedang, dan buruk pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar angkatan 2019.

Berdasarkan tabel 5.3 menyatakan bahwa paling banyak frekuensi profil konsentrasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 dalam kategori baik sebanyak 38 orang (60%), kategori sedang sebanyak 15 orang (24%) dan kategori buruk sebanyak 10 orang (16%).

D. Pengaruh Pola Makan dengan Konsentrasi

Pengaruh Pola Makan dengan Konsentrasi Mahasiswa Konsentrasi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019.

Konsentrasi									
Pola Makan	Baik		Buruk		Sedang		Total	Nilai p	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	32	76.2	5	11.9	5	11.9	42	100	0.001
Tidak baik	6	28.6	5	23.8	10	47.6	21	100	
Total	38	60.3	10	15.9	15	23.8	63	100	

Sumber : data primer diolah dengan SPSS 13,2021

Tabel 5.4. Distribusi konsentrasi pola makan baik, sedang, dan buruk. Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019

Berdasarkan tabel 5.4 menyatakan bahwa dari 42 orang dengan pola makan baik sebanyak 32 orang (76%) memiliki konsentrasi baik, 5 orang (11%) dengan konsentrasi sedang dan buruk. Berdasarkan 21 orang dengan pola makan cukup sebanyak 6 orang (28%) dengan konsentrasi baik, 5 orang (23%) dengan kategori buruk, dan 10 orang (47%) dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* didapati nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan pola makan dengan konsentrasi Mahasiswa Konsentrasi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

BAB VI

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pola makan dengan konsentrasi Mahasiswa Konsentrasi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019. Hasil penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh Singh (2015) yang menyatakan bahwa hasil tabulasi silang dijumpai adanya pengaruh angka kecukupan energi dan protein dengan konsentrasi belajar pelajar. Ini karena didapati konsentrasi belajar baik adalah sangat tinggi pada pelajar yang angka kecukupan gizinya adalah baik (Singh, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2009) di Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang yang menggunakan responden antara usia 11-12 tahun menyebutkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan konsentrasi belajar. Dengan menggunakan analisa bivariat terdapat korelasi yang signifikan ($p = 0.011$) antara kebiasaan makan pagi dengan konsentrasi belajar. Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan berperan dalam perkembangan fisik, perkembangan mental dan intelektual. Kekurangan gizi menyebabkan seseorang sering terserang penyakit, kurang motivasi, dan sering penat sehingga menunjukkan dampak pada prestasi belajar (Lestari, 2009).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lentini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan konsentrasi berfikir dengan metode digit symbol dan digit span test antara kelompok remaja yang terbiasa

sarapan dengan kelompok yang remaja yang tidak terbiasa sarappan (Lentini, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Salim (2013) menyatakan hal yang berbeda bahwa kebiasaan sarapan terhadap kemampuan konsentrasi tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kemampuan konsentrasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas trisakti angkatan 2013 (Salim, 2013).

Konsentrasi belajar menurut Widodo (2015) mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Budaya organisasi dapat diidentifikasi dari setiap lapisan budaya yang terbagi dua yaitu lapisan yang dapat diamati dan lapisan yang tersembunyi atau lapisan yang tidak dapat diamati (Pertiwi & Suchyadi, 2019). Kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu hal atau objek tertentu dalam waktu relative lama disebut konsentrasi. Dalam proses pembelajaran kemampuan berkonsentrasi sangat dibutuhkan khususnya oleh mahasiswa. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil dari pembelajaran dan aktivitas. Kurangnya berkonsentrasi dapat disebabkan karena keadaan lapar. Glukosa sebagai sumber energi utama sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018).

Berdasarkan penelitian Purnakarya (2010) berkurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya gizi. Aktivitas mahasiswa di

kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih cepat mudah lelah, lesu, dan letih, juga mengantuk, dan berdampak kepada penurunan daya berfikir (Purnakarya, 2010). Salah satu kebiasaan pola makan kalangan anak muda saat ini yaitu kurangnya minat dalam membiasakan diri untuk sarapan serta menunda jam makan pagi digabungkan dengan makan siang atau melakuakn sarapan namuan hanya mengandalkan makanan yang kurang sehat yang beranggapan lebih praktis dan cepat maka kebiasaan seperti itu memiliki konsekuensi yang mungkin akan timbul dari asupan berlebihan soda dan minuman manis; konsumsi makanan cepat saji; asupan buah-buahan segar, sayuran, makanan kaya serat yang tidak memadai, dan susu dan makanan kaya kalsium lainnya.

Caroline (2010) berpendapat bahwa untuk hidup sehat diharapkan melakukan sarapan untuk memenuhi kebutuhan sebagian gizi harian sekitar 15-30 % kebutuhan gizi. Selain itu makan pagi sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Kinerja kognitif dan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk indikator kualitas sekolah (seperti fasilitas, kualitas pengajar], dan karakteristik individu (seperti bakat, motivasi, dan perilaku). Semuanya telah diketahui memiliki efek saling keterkaitan. Kualitas sarapan dapat dilihat dari beberapa faktor diantaranya dari sarapan yang berkontribusi sebagai energi (Caroline, 2010).

Menurut Surasno (2012), apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang

disimpan dalam otot akan digunakan tidak terpenuhi dengan baik. Merosotnya prestasi belajar, kreatifitas serta prestasi dan menurunnya produktivitas kerja diakibatkan karena keadaan kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Surasno, 2012).

Asupan energi dan kandungan nutrisi dari sarapan mempengaruhi konsentrasi dan skor konsentrasi dasar seseorang. Kebiasaan makan pagi sangat penting bagi tubuh karena lambung akan terisi kembali setelah 8–10 jam kosong serta kadar gula akan menurun sehingga pasokan energi ke otak kurang ketika meninggalkan makan pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energy (Heliawati, Suchyadi, & Iryani, 2018). Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi. Pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu jika kekurangan cukupan protein (Citroreksoko, Taufik, dkk, 2012). Hal ini menyebabkan pengaruh pada daya konsentrasi karena otak kekurangan glukosa sebagai nutrisi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa pola makan yang teratur menjadi faktor yang sangat penting dalam menentukan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa yang dapat berdampak pada pencapaian tujuan kegiatan. membuat asupan nutrisi melalui sarapan yang diserap dan diolah menjadi energi dalam mencapai kinerja otak yang optimal. Salah satu bentuk nutrisi dominan yang disediakan saat sarapan adalah pemberian karbohidrat dan protein dimana karbohidrat ini akan dipecahkan menjadi glukosa untuk

pemenuhan kebutuhan harian energi. Kegiatan mahasiswa yang membutuhkan banyak energi adalah proses pembelajaran di kelas, pelaksanaan praktikum hingga kegiatan ekstrakurikuler di luar kelas. Perbedaan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini memberikan nilai novelty dimana belum pernah dilakukan penelitian seperti ini sebelumnya juga penelitian ini membahas mengenai pola makan secara keseluruhan dibanding penelitian sebelumnya karena penelitian sebelumnya hanya membahas mengenai 1 jenis pola makan saja yaitu hanya membahas pada waktu sarapan. Dan terkait kekurangan penelitian ini, mungkin terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan dari responden yang perlu diteliti lebih lanjut dan masih kurang jurnal yang terkait penelitian ini.

Adapun peneliti menyadari adanya hambatan dalam pelaksanaan penelitian ini.

1. Variabel yang diteliti terbatas karena adanya pandemic COVID19.
2. Adanya keterbatasan waktu dikarenakan jadwal penelitian bersamaan dengan jadwal kuliah, sehingga peneliti mengalami kesulitan untuk mengatur jadwal.
3. Adanya keterbatasan komunikasi antara sampel dan peneliti yang mengakibatkan kuesioner terlambat dikembalikan.

Dalam sebuah hadist tentang keutamaan ilmu pengetahuan dalam islam, Rasulullah SAW bersabda :

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

لَا يَأْتِيَنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الَّذِينَ كَانُوا لَا يَدْخُلُونَ فِي الْبَيْتِ الَّذِي يُبْتَغَىٰ فِيهِ الْوَجْهُ وَلَا يَخْرُجُونَ مِنْهُ وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْهُ فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْهَا كَمَا يَخْرُجُ مِنْ بَيْتِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya : Rasullullah saw. Bersabda: hai manusia, sesungguhnya Allah Maha Baik. Ia menerima (sesuatu) kecuali yang baik. Dan bahwa Ia memerintahkan orang mukmin sebagaimana ia memerintahkan kepada para Rosulnya; kemudian beliau membacakan ayat yang artinya: “ Hai para rasul makanlah olehmu rizki yang baik yang telah kami anugerahkan kepadamu.” Lalu beliau menggambarkan tentang seseorang yang berjalan jauh (dalam keadaan) kumal dan kotor, menengadahkan kedua tangannya ke langit seraya mengiba-iba: Ya Tuhanku, ya Tuhan ku, sedangkan makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan diberi makan dengan yang haram pula, maka bagaimana bias dikabulkan do’anya. (H.R. Muslim).

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapati kesimpulan :

1. Kondisi pola makan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 dalam kategori baik.
2. Profil konsentrasi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 dalam kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan pola makan antara konsentrasi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 .

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang telah dilakukan maka peneliti ingin memberi masukan sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh, sebagai berikut :

1. Sebaiknya senantiasa menjaga pola makan yang baik agar dapat meningkatkan konsentrasi dalam menjalani kegiatan harian.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan mutu program studi dan kualitas mahasiswa yang baik dengan terus memberikan saran

kepada mahasiswa supaya memperhatikan pola makan sebelum memulai proses perkuliahan pagi dan tetap menjadikan suasana belajar yang kondusif.

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta informasi untuk penelitian selanjutnya terkait pola makan dan konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*.
Kencana Prenada Media Group : Jakarta.
- Agus, Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. EGC : Jakarta
- Alim, B. 2009. *Melatih Konsentrasi Anak*. [Online]. Tersedia:
<http://www.psikologizone.com/melatih-konsentrasi-anak> [12
Maret 2017]
- Alimul. 2009. *Metode Penelitian dan Keperawatan & Tehnik Analisa Data*.
Salemba Medika : Jakarta.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia
Pustaka Utama : Jakarta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Astuti, Partiw, Sabeni. 2005. “*Hubungan Intellectual Capital dan
Business Performance dengan Diamond Specification:
Sebuah Perspektif Akuntansi*”, Simposium Nasional
Akuntansi VIII Solo.
- Azwar, S., 2011. *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori
dan Pengukurannya*. 2nded. Pustaka Pelajar, Yogyakarta 3-
22.
- RH, Franko DL, Albertson AM, & Crockett SJ. 2005. *The
relationship of breakfast and cereal consumption to nutri-ent
intake and Body Mass Index: The National Heart, Lung, and*

- Blood Institute Growth and Health Study*. Journal of American Dietetic Association, 2005(105),1383-1389. Diakses tgl 12 Maret 2017.
- Bimo, Walgito. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi, Jakarta.
- Buzan, T. 2006. (Eds). *Gunakan Memori Anda. (Millenium Ed.)*. Interaksara : Batam Center
- Dharma, Surya. 2009. *Manajemen Kinerja Falsafah Teori dan Penerapannya*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Dennison, Paul E., Gail E. Dennison. 2008. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym Senam Otak* . Grasindo : Jakarta
- Djiwandono, Wuryani. 2002. *Psikologi Pendidikan*. PT. Grasindo : Jakarta.
- Martianto. 2005. *Hubungan Pola Asuh Makan dan Kesehatan dengan Status Gizi Anak Balita di Desa Mulya Harja*. Jakarta: Jurnal Media Gizi Edisi.
- Elizabeth J. Corwin. 2003. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC : Jakarta.
- Jetvig, 2010. *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*. Jakarta. Gunawan, S. G. 2007. *Farmakologi dan Terap*, FKUI. Jakarta.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia : Jakarta.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi Dan Teknik Teknik Latihan Konsentrasi*. Puspa Swara : Jakarta
- Hardinsyah dan Aries 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan*

- Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan.*
Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. Vol. 7
- Khapipah, 2000. *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor.* skripsi. Bogor ; Jurusan Gizi Masyarakat
- Khomsan,A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* Raja Grafindo Persada : Jakarta. 140-143.
- Muchtar, Julia, Gamayanti, L. I. 2011. *Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kosentrasi belajar pada Remaja.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B dan Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC.
- Citroreksoko, P., Taufik, A., Murharini, A., Purawisastra, S., & Suchyadi, Lestari, D. 2009. Hubungan antara Makan Pagi dengan Kemampuan Konsentrasi Belajae Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Sainatika Medika*, Vol 5(No 11), p.138.
- Pertiwi, R., & Suchyadi, Y. 2019. Implementasi Program Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Negeri Lawanggintung 01 Kota Bogor. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 02, 41–46.
- Singh, TK. 2015. Hubungan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Pelajar SMAIT Al- Fityan Tahun 2014/2015. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- Surasno, Diah M. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi

mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonesia Program
S1 Reguler angkatan 2005-2007 Tahun 2008. Skripsi. Depok : FKM UI

Lentini B, Margawati A. 2014. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi
dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja.. Journal of Nutrition College.
Vol 3(4). 631-637

Widodo. Mustofa. 2015. Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa
Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Unsoed. Mandala of
Health. Volume 8 (3) hal 622-6

KUESIONER POLA MAKAN

Nama :

Usia :

Angkatan :

Nomor Hp :

Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara selama 24 jam terakhir. Pertanyaan berupa pertanyaan yang memiliki pilihan jawaban, pilihlah jawaban dengan memberi tanda benar (✓) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

1. Bagaimana Frekuensi makan anda selama 24 jam terakhir ini?

- 1 kali sehari
- 2 kali sehari
- 3 kali sehari
- Lebih dari 3 kali sehari

2. Apa saja jenis kandungan makanan yang Anda konsumsi setiap kali makan selama 24 jam terakhir ini? (pilihan boleh lebih dari 1)

- Makan pagi
 - Karbohidrat
 - Protein
 - Sayur dan Vitamin
 - Tidak makan pagi
- Makan siang

- Karbohidrat
- Protein
- Sayur dan Vitamin
- Tidak makan siang
- Makan malam

- Karbohidrat
- Protein
- Sayur dan Vitamin
- Tidak makan malam

3. Bagaimana porsi makanan yang anda konsumsi tiap kali makan selama 24 jam terakhir ini? (isi sesuai dengan frekuensi makan yang terdapat pada pertanyaan nomor 2, kosongkan jika ada waktu makan yang tidak dilakukan)

Makan Pagi

- Karbohidrat
 - < 100 gram
 - 100-200 gram
 - > 200 gram
- Protein
 - < 50 gram
 - 50-100 gram
 - > 100 gram
- Serat dan Vitamin
 - < 100 gram

100-200 gram

> 200 gram

Makan Siang

- Karbohidrat

< 100 gram

100-200 gram

> 200 gram

- Protein

< 50 gram

50-100 gram

> 100 gram

- Serat dan Vitamin

< 100 gram

100-200 gram

> 200 gram

Makan Malam

- Karbohidrat

< 100 gram

100-200 gram

> 200 gram

- Protein

< 50 gram

50-100 gram

> 100 gram

• Serat dan Vitamin

< 100 gram

100-200 gram

> 200 gram

4. Bagaimana frekuensi makanan selingan (snack) anda selama 24 jam terakhir ini?

1 kali sehari

2 kali sehari

Lebih dari 2 kali sehari

TES GRID (TES KONSENTRASI)

Nomor Responden (Diisi oleh peneliti)

Petunjuk Pengisian :

1. Responden mengisi biodata yang telah disediakan
2. Responden mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai yang terbesar dengan cara menghubungkan angka garis baik horizontal maupun vertikal
3. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
4. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PM * KB	63	100.0%	0	0.0%	63	100.0%

PM * KB Crosstabulation

			KB			Total
			baik	buruk	sedang	
PM	baik	Count	32	5	5	42
		% within PM	76.2%	11.9%	11.9%	100.0%
		% within KB	84.2%	50.0%	33.3%	66.7%
PM	cukup	Count	6	5	10	21
		% within PM	28.6%	23.8%	47.6%	100.0%
		% within KB	15.8%	50.0%	66.7%	33.3%
Total	Count		38	10	15	63
		% within PM	60.3%	15.9%	23.8%	100.0%
		% within KB	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	14.013 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	14.094	2	.001
N of Valid Cases	63		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.33.

Risk Estimate

	Value
Odds Ratio for PM (baik / cukup)	a

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Uji validitas dilakukan pada responden sebanyak 50 orang. Berdasarkan tabel standar (Sugiyono, 2008), nilai R yang digunakan sebagai nilai minimal perhitungan analisis dari sebuah kuesioner dengan 50 responden adalah 0,279. Artinya, kuesioner ini baru dikatakan valid apabila uji validitas menunjukkan angka $> 0,279$ dan baru dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's alpha* menunjukkan angka $> 0,279$. Beberapa ahli menyatakan bahwa nilai minimal *Cronbach's alpha* adalah 0,600.

A. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan aplikasi SPSS. Pada kolom hasil uji korelasi (*Corrected Item-Total Correlation*) menunjukkan semua pertanyaan (item 1-14) bernilai $> 0,279$ yang berarti semua pertanyaan dalam kuesioner ini **valid**.

NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber: Sugiyono, 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Hal. 373

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	28.4800	266.010	.662	.	.959
Item_2	28.2600	257.013	.808	.	.956
Item_3	28.4800	266.010	.662	.	.959
Item_4	28.2600	257.013	.808	.	.956
Item_5	28.0000	249.796	.885	.	.954
Item_6	28.2400	255.941	.851	.	.955
Item_7	28.3400	257.331	.845	.	.955
Item_8	28.6000	262.612	.792	.	.956
Item_9	28.3400	257.249	.911	.	.954
Item_10	28.2000	253.510	.875	.	.954
Item_11	27.8200	276.559	.507	.	.962
Item_12	28.5200	259.969	.744	.	.957
Item_13	28.0200	252.387	.861	.	.955
Item_14	27.3800	273.587	.638	.	.959

Inter-Item Correlation Matrix

	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14
Item_1	1.000	.704	1.000	.704	.499	.454	.488	.692	.577	.467	.239	.364	.537	.285
Item_2	.704	1.000	.704	1.000	.612	.572	.601	.777	.740	.688	.301	.540	.738	.478
Item_3	1.000	.704	1.000	.704	.499	.454	.488	.692	.577	.467	.239	.364	.537	.285
Item_4	.704	1.000	.704	1.000	.612	.572	.601	.777	.740	.688	.301	.540	.738	.478
Item_5	.499	.612	.499	.612	1.000	.910	.871	.669	.872	.848	.541	.772	.820	.703
Item_6	.454	.572	.454	.572	.910	1.000	.836	.649	.847	.823	.584	.699	.829	.668
Item_7	.488	.601	.488	.601	.871	.836	1.000	.712	.796	.827	.567	.737	.713	.599
Item_8	.692	.777	.692	.777	.669	.649	.712	1.000	.710	.651	.313	.516	.747	.351
Item_9	.577	.740	.577	.740	.872	.847	.796	.710	1.000	.857	.488	.778	.847	.605
Item_10	.467	.688	.467	.688	.848	.823	.827	.651	.857	1.000	.603	.752	.769	.690
Item_11	.239	.301	.239	.301	.541	.584	.567	.313	.488	.603	1.000	.511	.380	.383
Item_12	.364	.540	.364	.540	.772	.699	.737	.516	.778	.752	.511	1.000	.688	.590
Item_13	.537	.738	.537	.738	.820	.829	.713	.747	.847	.769	.380	.688	1.000	.625
Item_14	.285	.478	.285	.478	.703	.668	.599	.351	.605	.690	.383	.590	.625	1.000

B. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan aplikasi SPSS. Terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > 0,279 yang berarti semua pertanyaan dalam kuesioner ini **reliabel** untuk digunakan. Terdapat beberapa literatur yang menyatakan bahwa nilai Cronbach's Alpha harus > 0,6. Apabila standar yang digunakan adalah angka tersebut, kuesioner ini tetap reliabel karena hasil uji reliabilitas menunjukkan angka > 0,6.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.960	.959	14

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



123dok.com

Internet Source

7%



eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

6%



repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

5%



journal.unpak.ac.id

Internet Source

2%



digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 2%