

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa FKM

Rahmayani¹ Marwah Naila Maharani² Siti Aisyah Sinaga³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3}

Email: rahmayani9104@gmail.com¹ marwahn326@gmail.com² sitiaisyahsinaga46@gmail.com³

Abstrak

Jurnal ini membahas hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) di UIN Sumatera Utara Medan. Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa FKM dari berbagai tingkat semester dan menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Namun, banyak faktor lain yang juga memengaruhi konsentrasi, seperti kesehatan mental, lingkungan belajar, dan faktor sosial-ekonomi. Jurnal ini menyoroti pentingnya pola makan sehat dan lingkungan belajar yang kondusif untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa FKM.

Kata Kunci: Pola Makan, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa FKM, Kesehatan Mental, Lingkungan Belajar, Faktor Sosial Ekonomi.

Abstract

This journal discusses the results of research on the relationship between eating patterns and the level of learning concentration of students of the Faculty of Public Health (FKM) at UIN North Sumatra Medan. This study involved 30 FKM students from various semester levels and used qualitative methods with in-depth interviews as data collection techniques. The results of the study showed that a healthy diet has a positive effect on students' learning concentration. However, many other factors also affect concentration, such as mental health, learning environment, and socio-economic factors. This journal highlights the importance of a healthy diet and a conducive learning environment to improve the learning concentration of FKM students.

Keywords: Diet, Learning Concentration, FKM Students, Mental Health, Learning Environment, Socio-Economic Factors



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses yang membutuhkan konsentrasi tinggi agar materi dapat diserap dengan baik. Konsentrasi belajar yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat memberikan energi yang cukup untuk otak dan tubuh, sehingga mendukung proses belajar dan meningkatkan konsentrasi. Mahasiswa FKM, sebagai calon tenaga kesehatan, dituntut untuk memiliki konsentrasi belajar yang tinggi agar dapat memahami materi perkuliahan dengan baik dan mengaplikasikannya dalam praktik. Namun, realitanya, banyak mahasiswa FKM yang memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar mereka. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa FKM. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pola makan mahasiswa FKM dan mendukung proses belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan 30 mahasiswa FKM dari berbagai tingkat semester. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan fokus pada tema-tema utama yang muncul terkait pola makan dan konsentrasi belajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara pola makan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Makanan bergizi membantu otak berfungsi dengan baik, sehingga meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menyerap informasi. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa banyak mahasiswa FKM yang memiliki pola makan tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan keterbatasan waktu untuk makan. Akibatnya, mahasiswa sering kali terlambat makan, melewatkan waktu makan, atau memilih makanan cepat saji yang kurang bergizi. Selain pola makan, penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, yaitu:

- Kesehatan mental/emosional: Stres, kecemasan, depresi, atau masalah emosional lainnya dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar.
- Lingkungan belajar: Kondisi fisik ruangan, gangguan, fasilitas, dan interaksi sosial dapat memengaruhi kenyamanan dan fokus belajar mahasiswa.
- Faktor sosial dan ekonomi: Kondisi ekonomi yang sulit, kurangnya dukungan sosial, dan lingkungan sosial yang tidak kondusif dapat menciptakan tekanan dan gangguan yang mengalihkan perhatian mahasiswa dari kegiatan belajar.

Penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa FKM, diperlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan semua faktor yang relevan, termasuk pola makan dan faktor-faktor lain yang telah disebutkan di atas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hubungan antara pola makan dan konsentrasi belajar pada mahasiswa sangat berhubungan. Pola makan yang sehat berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Makanan bergizi membantu otak berfungsi dengan baik. Selain pola makan, ada banyak faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi, seperti kesehatan mental, kondisi lingkungan belajar, dan faktor sosial serta ekonomi. Meskipun ada hubungan antara pola makan dan konsentrasi, masih diperlukan penelitian lebih mendalam untuk memahami semua faktor yang terlibat. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mahasiswa disarankan untuk mempertahankan pola makan mereka dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan sehat dan kondisi sekitar dapat membantu mahasiswa FKM berkonsentrasi lebih baik saat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiliani, L. (2021). Konsep Pola Makan Sehat dalam Pandangan Islam Pengetahuan Gizi & Psikologi, 49.
- Fahrudin, F., Nurgiansah, T., Setiawan, V., & Saefudin, A. (2024). Quantitative Measures of Engagement in History Classes: Analyzing the Efficacy of Interactive Pedagogies. SAR Journal (2619-9955), 7(3).

- Hidayah, M. N., & Nurgiansah, T. H. (2024). Partisipasi Politik Dan Warga Negara Sebagai Makhluk Hukum Di Indonesia. *Sosial Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan IPS*, 4(1), 55-60.
- Ikkbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 2(2), 52-59
- Kanama, C., Raffiq, F., Chrystiano, L., Nizam, K., & Nurgiansah, T. H. (2024). Politik Pertahanan Nasional Indonesia. *HELIUM: Journal of Health Education Law Information and Humanities*, 1(1), 26-35.
- Kartini, K., & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033-6038
- Laksmiana, E. B., Nugroho wati, A. K., & Novitasari, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 350-351.
- Nurrohman, R., Nugroho, F. R., Tiastiwi, U. N., & Nurgiansah, T. H. (2024). Analisis Permasalahan Penerapan Demokrasi dan Prospek Perbaikannya di Indonesia. *HELIUM: Journal of Health Education Law Information and Humanities*, 1(1), 9-20.
- Nusantara, C., & Nurgiansah, T. H. (2023). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Dengan Model Pembelajaran Multipel Representasi. *JLEB: Journal of Law, Education and Business*, 1(1), 16-22.
- Rahmayani, D. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Ridwansyah, M. N., Salsabila, A., Damayanti, P. A., & Nurgiansah, T. H. (2024). Peran Penting Diplomasi Untuk Meningkatkan Ketahanan Nasional. *REAL: Journal of Religion Education Accounting and Law*, 1(1), 16-20.
- Sari, D. N. P., Septimar, Z. M., & Melati, D. R. (2024). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Terhadap Penderita Asam Urat Pada Dewasa. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 3-40.
- Subekti, I., Nurrunnisaq, N., Cahyo, S. A., & Nurgiansah, T. H. (2024). Pengaruh Politik Nasional pada Lingkup Perguruan Tinggi. *REAL: Journal of Religion Education Accounting and Law*, 1(1), 13-15.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(6), 416-421
- Yusuf, M. H., Aji, R. G., Amalia, S., & Nurgiansah, T. H. (2024). Kasus Ambalat Sebagai Tantangan Ketahanan Nasional Bagi Indonesia. *HELIUM: Journal of Health Education Law Information and Humanities*, 1(1), 36-40.
- Zahra, Z. A., Zhafir, R. S. D., Mandayusdi, C. R. P., Aprial, H., & Nurgiansah, T. H. (2024). Transformasi Sosial: Peran Penting Kesetaraan Gender Dalam Pencapaian Hak Asasi Manusia. *SMASH: Journal of Social Management Sains and Health*, 1(1), 12-16.
- Zahran, A. M., Putratama, F., Pamungkas, R. A., & Nurgiansah, T. H. (2024). Demokrasi dan Keterbukaan Informasi: Pentingnya Transparansi Dalam Sistem Demokrasi. *REAL: Journal of Religion Education Accounting and Law*, 1(1), 21-25.