

## HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT KONSENTRASI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA (STUDI KASUS : MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA)

**Ridwan Prasetyo \*1**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[ridwan.prasetyo.15032004@gmail.com](mailto:ridwan.prasetyo.15032004@gmail.com)

**Frans Destri Bintang S**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[202210215045@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210215045@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Raka Rossian Saputra**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[202210215042@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210215042@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Yossie Saputra**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[202210215043@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210215043@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Muhammad Thoriq**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[mthriqq@gmail.com](mailto:mthriqq@gmail.com)

**Fajar Muhammad**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara, Indonesia  
[fajarmuhammad@gmail.com](mailto:fajarmuhammad@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to find out whether or not there is a significant relationship with diet and concentration levels in learning in students of Bhayangkara University Jakarta Raya. The data analysis methods used in this study are the Kormogolov-Smirnov Normality Test and the Correlation Test. The discussion of this study is to test 2 variables with a normality test to find out whether the data tested is normally distributed or not, and a correlation test to find out whether there is a significant relationship between diet and concentration level in learning in students. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between 2 variables, namely diet and concentration level.*

**Keywords:** *Correlation, Normality, Diet, Concentration Level, Students.*

### **ABSTRAK**

Penelitian Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan atau tidak terhadap pola makan dan tingkat konsentersasi dalam belajar pada mahasiswa universitas bhayangkara jakarta raya. Metode analisis data yang digunakan

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis.

dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas *Kormogolov-Smirnov* dan Uji *Correlation*. Pembahasan penelitian ini adalah menguji 2 variabel dengan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang di uji berdistribusi normal atau tidak, dan uji kolerasi untuk mengetahui apakah terjadi hubungan yang signifikan atau tidak antar pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terjadi hubungan yang signifikan antar 2 variabel yaitu pola makan dan tingkat konsentrasi.

**Kata Kunci:** *Correlation, Normalitas, Pola Makan, Tingkat Konsentrasi, Mahasiswa.*

## PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan kemampuan kognitif yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademiknya. Kemampuan ini berperan dalam memproses informasi, memahami materi, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Dalam konteks pendidikan tinggi, seperti di Universitas Bhayangkara, tingkat konsentrasi yang baik dapat berkontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik dan keberhasilan studi mahasiswa

Salah satu faktor yang diduga memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi adalah pola makan. Pola makan yang sehat dan seimbang memberikan nutrisi yang diperlukan oleh otak untuk berfungsi secara optimal. Nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral memiliki peran penting dalam mendukung fungsi kognitif. Misalnya, karbohidrat kompleks yang ditemukan dalam biji-bijian utuh dapat memberikan sumber energi yang stabil bagi otak, sementara asam lemak omega-3 yang terdapat dalam ikan berlemak dapat mendukung kesehatan sel-sel otak.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara. Dengan meneliti hubungan ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam mengatur pola makan mereka demi mendukung konsentrasi dan prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak universitas dalam mengembangkan program atau kebijakan yang mendorong pola makan sehat di kalangan mahasiswa.

Permasalahan dalam penelitian ini untuk:

1. Bagaimana pola makan mahasiswa Universitas Bhayangkara?
2. Bagaimana tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Bhayangkara?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara?

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pola makan dan konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa, serta mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas belajar terhadap mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah Uji Normalitas Kormogolov Smirnov dan Uji Kolerasi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang berjumlah 30 mahasiswa dengan sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa. Teknik dalam mengumpulkan data menggunakan kuesioner skala likert. Teknik untuk menganalisis data yang digunakan adalah Uji *Normalitas Kormogolov-Smirnov* dan Uji *Correlation*.

## LANDASAN TEORI

### *Kormogolov-Smirnov*

Beberapa pengujian telah dikembangkan di mana distribusi statistik pengujian bergantung pada bentuk eksplisit parameter dalam distribusi tertentu. Metode uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk memeriksa apakah data mengikuti distribusi tertentu ketika mean dan varians diketahui (Biu, Nwakuya, dan Wonu, 2019). Pengujian ini mengasumsikan bahwa distribusi data yang diuji adalah kontinu dan sampelnya acak. Menurut Kolmogorov, statistik uji Kolmogorov-Smirnov  $D$  didefinisikan sebagai :

$$D = \max(D^+, D^-)$$

Dengan

$$D^+ = \max \left( \left[ \frac{i}{n} - F(X_i) \right] \right) = i = 1, 2, 3 \dots n$$

$$D^- = \max \left( \left[ F(X_i) - \frac{i-1}{n} \right] \right) = i = 1, 2, 3 \dots n$$

$F(x_i)$  adalah fungsi kumulatif dari distribusi normal, dan  $n$  mewakili jumlah sampel. Keputusan dapat dilihat dari area kritis. Jika nilai  $D$  lebih besar dari nilai  $D$  pada tabel ( $D > D_{tab}$ ), maka  $H_0$  kami tolak dan  $H_1$  diterima (Ahadi & Zain, 2023).

### Uji Kolerasi

Korelasi adalah cara yang digunakan untuk menentukan keeratan hubungan antara dua atau lebih variabel berbeda yang digambarkan dengan ukuran koefisien korelasi. Koefisien korelasi merupakan koefisien yang menggambarkan kedekatan hubungan antara dua atau lebih variabel. Besar kecilnya koefisien korelasi tidak menggambarkan hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih, namun hanya menggambarkan hubungan linier antar variabelnya. Selain itu, koefisien korelasi juga menunjukkan hubungan timbal balik sehingga tidak akan menjadi masalah apabila dalam menentukan variabel bebas maupun terikat dalam sebuah penelitian.

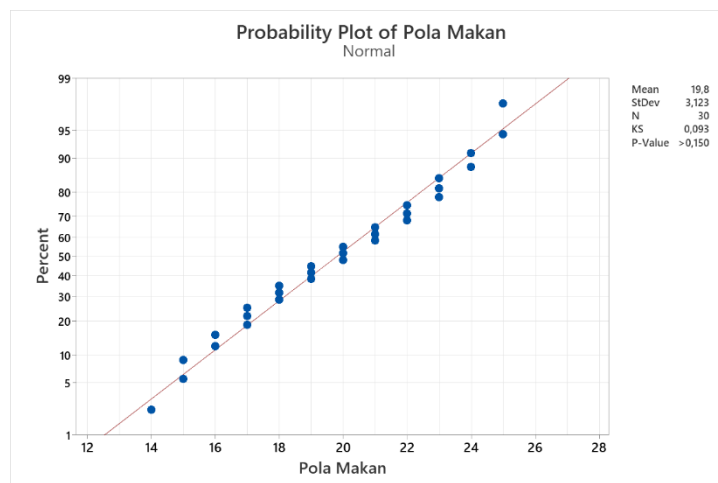
Korelasi juga berguna dalam mengukur tingkat kekuatan hubungan antara dua atau lebih variabel dalam rentang tertentu. Tingkat keeratan hubungan pada korelasi ini terletak

antara rentang 0 hingga 1. Korelasi memiliki kemungkinan pengujian secara dua arah. Apabila koefisien korelasi bernilai positif dikatakan korelasi searah, dan sebaliknya jika koefisien korelasi bernilai negatif maka dikatakan korelasi tidak searah. Nilai koefisien korelasi terletak antara -1 hingga 1. -1 berarti terdapat hubungan negative sempurna (terbalik), 0 berarti tidak memiliki hubungan sama sekali, dan 1 berarti memiliki hubungan positif sempurna. Pada statistik, koefisien korelasi sangat berkaitan dengan persamaan regresi karena persamaan regresi sendiri mewakili persamaan hubungan antara dua atau lebih variabel. (Wibowo & Kurniawan, n.d.)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data sampel mengikuti distribusi normal. Uji ini membandingkan distribusi terhadap data sampel serta distribusi kumulatif yang diharapkan untuk distribusi normal. Pada penelitian ini, uji Kolmogorov-Smirnov diterapkan untuk mengevaluasi kesesuaian distribusi data Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi dengan distribusi normal.



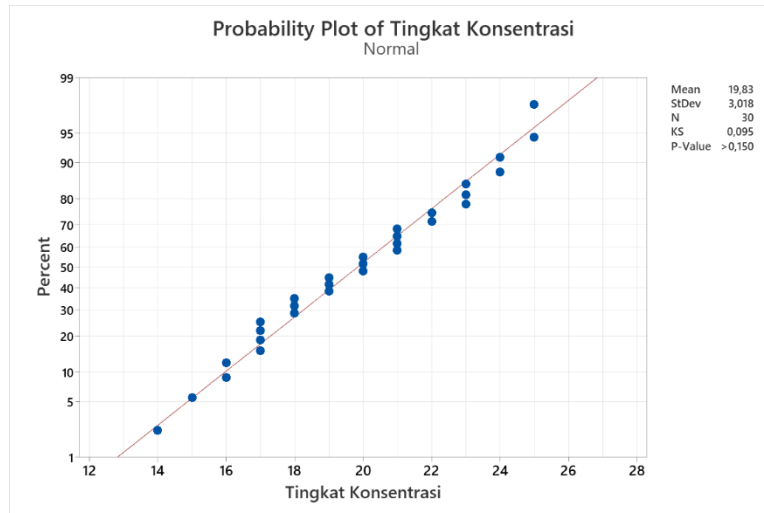
Gambar 1 Uji Normalitas Pola Makan

Analisis :

Nilai P-Value apabila lebih besar dari 0,150 bertambah gede dari tingkat signifikansi umum yang sering dipakai, yaitu 0,05 (5%).

Karena P-Value > 0,05, kita gagal menolak hipotesis nol (H0). Ini berarti tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.

Berdasarkan analisis visual dari Probability Plot dan nilai P-Value yang dihasilkan dari uji Kolmogorov-Smirnov, kita dapat menyimpulkan bahwa data pola makan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara berdistribusi normal.



Gambar 2 Uji Normalitas Tingkat Konsentrasi

Analisis :

Nilai P-Value yang lebih besar dari 0,150 lebih besar dari tingkat signifikansi umum yang sering digunakan, yaitu 0,05 (5%).

Karena P-Value > 0,05, kita gagal menolak hipotesis nol ( $H_0$ ). Ini berarti tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.

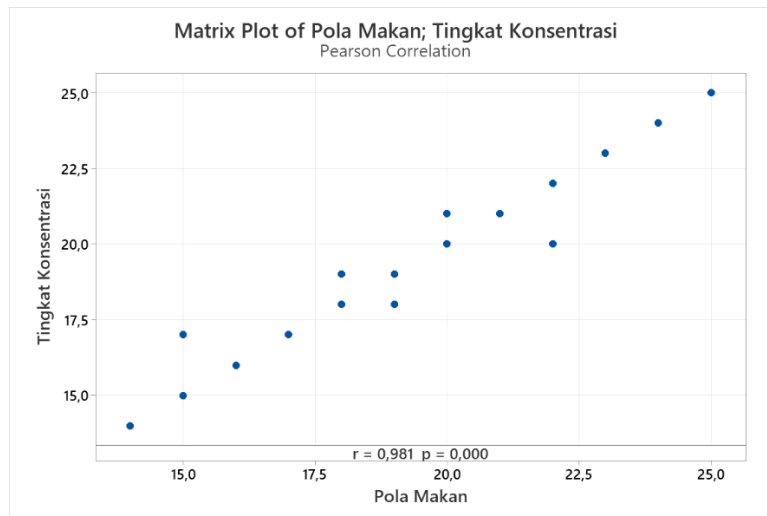
Berdasarkan analisis visual dari Probability Plot dan nilai P-Value yang dihasilkan dari uji Kolmogorov-Smirnov, kita dapat menyimpulkan bahwa data tingkat konsentrasi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara berdistribusi normal.

Karena data Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi juga berdistribusi normal, kita dapat melanjutkan dengan menganalisis hubungan menggunakan uji korelasi Pearson antara pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa.

### Uji Kolerasi

Uji *Correlation* atau korelasi dilakukan untuk mengukur dan menganalisis kaitan dalam dua variabel kuantitatif, yakni Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi. Dalam penelitian ini, metode korelasi Pearson digunakan untuk menentukan kekuatan dan cara kedua variabel tersebut berinteraksi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada keterkaitan signifikan yang dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang pengaruh pola makan terhadap tingkat konsentrasi.

### Correlation: Pola Makan; Tingkat Konsentrasi



#### Method

Correlation Pearson  
type  
Number of 30  
rows used

#### Correlations

	<b>Pola Makan</b>
Tingkat Konsentrasi	0,981

Analisis :

Nilai Korelasi (r) : Nilai korelasi Pearson (r) adalah 0,981. Ini menunjukkan korelasi yang sangat kuat dan positif antara Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi. Artinya, ketika Pola Makan meningkat, Tingkat Konsentrasi juga cenderung meningkat secara signifikan.

Nilai p (p-value) : Nilai p adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa hasil korelasi ini sangat signifikan secara statistik. Dengan nilai p yang jauh di bawah 0,05, kita tidak menerima hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi.

Plot Scatter : Plot scatter menunjukkan bahwa titik-titik data tersebar dengan pola linear yang jelas, di mana peningkatan Pola Makan berkorelasi dengan peningkatan Tingkat Konsentrasi. Garis tren yang terbentuk mendukung hasil korelasi yang kuat.

Metode : Metode yang digunakan adalah korelasi Pearson dengan jumlah sampel sebanyak 30 data. Korelasi Pearson ini mengukur hubungan linear antara dua variabel kuantitatif, dan hasilnya sangat signifikan dalam penelitian ini.

Hasil :Karena nilai r didapatkan adalah 0,981 maka sesuai dengan tabel interpretasi, tergolong sangat kuat, sehingga bisa disimpulkan variabel pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar mahasiswa mempunyai hubungan yang sangat kuat.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara. Hasil ini menegaskan pentingnya pola makan yang sehat untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi tingkat konsentrasi dalam belajar

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *EIGEN MATHEMATICS JOURNAL*, 11–19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Wibowo, R. A., & Kurniawan, A. A. (n.d.). ANALISIS KORELASI DALAM PENENTUAN ARAH ANTAR FAKTOR PADA PELAYANAN ANGKUTAN UMUM DI KOTA MAGELANG. *Theta Omega: Journal of Electrical Engineering*.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14-18.
- Yanti, C. A., & Akhri, I. J. (2021). Perbedaan uji korelasi pearson, spearman dan kendall tau dalam menganalisis kejadian diare. *Jurnal Endurance*, 6(1), 51-58.
- Pramono, A., Tama, T. J. L. G., & Waluyo, T. (2021). Analisis arus tiga fasa daya 197 KVA dengan menggunakan metode uji normalitas kolmogorov-smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213-216.
- Laksmiana, E. B., Nugrohowati, 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), 3504-3511.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.
- Nugroho, M. W. S., Firmansyah, M., & Anisa, R. (2021). Korelasi Kinerja Tutor dan Motivasi Belajar Mahasiswa dengan Prestasi Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 9(1).