

**PENGARUH PERSEPSI TERHADAP PERILAKU MAKAN PAGI  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN  
KELUARGA, JURUSAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN,  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN, UNIVERSITAS  
SARJANAWIYATA TAMANSISWA  
YOGYAKARTA**

**Sri Wahyu Andayani & Endang Wani Karyaningsih  
FKIP Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang persepsi mahasiswa, perilaku mahasiswa, dan pengaruh persepsi terhadap perilaku makan pagi.

Persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi merupakan pandangan atau pengamatan seseorang /mahasiswa terhadap suatu obyek yaitu makan pagi. Makan pagi atau sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang di pagi hari sebelum melakukan kegiatan /aktivitas. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif dan signifikan antara Persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi .

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif . Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi PKK, JPTK, FKIP, UST yang berjumlah 282 responden. Penelitian ini merupakan penelitian sampel, karena tidak meneliti seluruh populasi, besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus *sloven* yaitu 165 responden

Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket . Angket sebelum digunakan diuji validitasnya menggunakan uji korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *Product Moment* didahului dengan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji *linieritas*.

Hasil analisis diskriptif menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa pada kategori cukup (55,8%), perilaku makan pagi pada kategori cukup (67,9 %). Hasil analisis korelasi *Product Moment*, diperoleh  $r_{hitung} = 0,297$  . Nilai  $r_{table}$  pada taraf signifikan 5% untuk  $N=165$  adalah 0,148 (  $r_{xy} 0,297 > r_{table} 0,148$  ). Dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan variable persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi. Nilai tersebut didukung dengan harga koefisien determinan sebesar 0,88, artinya besarnya sumbangan persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi sebesar 88,0% sedangkan sisanya 12,0 % dipengaruhi oleh factor lain, seperti keadaan ekonomi, lingkungan keluarga, kesempatan dan sebagainya.

Kata kunci : persepsi mahasiswa, perilaku makan

---

**PENDAHULUAN**

Persepsi seseorang terhadap sesuatu akan mempengaruhi tindakan dan perilaku orang tersebut pada sesuatu yang dideskripsikan. Setiap manusia selalu berubah kebutuhan dan kepuasannya berdasarkan perubahan perilakunya.

Persepsi bersifat individual, meskipun stimulus yang diterimanya sama, tetapi karena setiap orang memiliki pengalaman

yang berbeda, mempunyai kemampuan berfikir yang berbeda, maka hal tersebut sangat memungkinkan terjadinya perbedaan persepsi pada setiap individu.

Hal ini sangat tergantung bagaimana inividu menanggapi obyek tersebut dengan persepsinya, perbedaan persepsi tersebut membawa konsekuensi terhadap eksistensinya pada suatu obyek. Dengan demikian persepsi merupakan suatu proses

bagaimana seseorang menyeleksi, mengatur dan menginterpretasikan masukan-masukan informasi serta pengalaman-pengalaman yang ada, kemudian menafsirkannya untuk menciptakan keseluruhan gambaran yang berarati.

Persepsi mahasiswa tentang pentingnya asupan makan pagi bagi dirinya sebelum melakukan kegiatan/aktivitasnya sehari-hari merupakan sesuatu hal yang harus diperhatikan. Untuk dapat menunjang aktivitas belajarnya di kampus, maka asupan gizi yang baik bagi para mahasiswa perlu mendapatkan perhatian, hal ini dikarenakan tubuh yang kuat dan sehat merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pendidikan, di samping faktor-faktor lainnya. Setiap hari tubuh membutuhkan makanan yang mengandung zat-zat gizi. Bila jumlah zat gizi tidak terpenuhi, maka kesehatan yang optimal tidak akan tercapai, kekurangan asupan gizi akan mengakibatkan tubuh menjadi lemah, cepat lelah dan sakit, sehingga akan mengalami kesulitan mengikuti dan berkonsentrasi dalam memahami materi-materi perkuliahan.

Makan pagi atau istilah lain adalah sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan seseorang pada pagi hari. Makan pagi berfungsi sebagai penghasil energi baru yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas pada hari itu. Oleh karena itu harus diisi dengan energi baru yang diperoleh dari sarapan pagi. Jarak waktu makan malam sampai bangun pagi sekitar 10 jam, jadi kadar gula darah akan terus menurun sampai titik minimal, bahkan lebih rendah daripada 80 mg%. Dalam hal ini tubuh dalam keadaan kekurangan gula darah dan disebut hipoglikemia ( Tien Ch. 2006: 271 ). Gejala hipoglikemia tersebut adalah : pusing, lesu, lemah, keringat dingin, tidak dapat berfikir jernih, cepat tersinggung, mudah marah. Hipoglikemia tersebut juga akan merangsang “pusat lapar” di otak yang kemudian mengirimkan isyarat ke lambung sehingga lambung merasa lapar dan mulai “keroncongan”. Dalam keadaan tersebut tubuh harus memperoleh asupan energi baru

yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan mental pada pagi hari itu. Asupan energi baru itu adalah makan pagi yang lengkap. Bagaimana apabila kita tidak melakukan makan pagi ?

Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak melakukan makan pagi, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern yang ada pada diri mahasiswa tersebut. Sehingga akan berdampak pada penurunan aktivitas belajarnya dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, yang akhirnya akan berakibat pada penurunan prestasi belajarnya.

Dengan dasar permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh persepsi terhadap perilaku makan makan pagi mahasiswa program studi PKK, FKIP, UST Yogyakarta.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Gambaran persepsi makan pagi mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
2. Gambaran perilaku makan pagi mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
3. Pengaruh persepsi terhadap perilaku makan pagi mahasiswa PKK.

Adapun manfaat yang dalam penelitian ini, adalah :

1. Sebagai bahan informasi tentang pentingnya asupan makan pagi
2. Memberikan kesadaran akan manfaat asupan makan pagi
3. Membangkitkan perilaku mahasiswa dan masyarakat untuk melakukan makan pagi/sarapan sebelum melakukan aktivitas.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Perilaku Makan Pagi**

#### a. Pengertian Perilaku.

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang bersangkutan, termasuk manusia. Menurut Hariyadi (2003:90) perilaku merupakan penentu penting dalam tingkah laku. Perilaku yang ada pada seseorang akan memberikan gambaran corak tingkah laku orang tersebut. Berdasar pada sikap seseorang, orang akan dapat menduga bagaimana respon atau tindakan yang akan diambil oleh orang tersebut terhadap suatu masalah atau keadaan yang dihadapinya.

Jadi dalam kondisi wajar gambaran kemungkinan tindakan atau tingkah laku yang akan diambil sebagai respon terhadap suatu masalah atau keadaan yang diharapkan kepadanya dapat diketahui dari perilakunya. Sedangkan menurut Notoatmojo (2003:130); Perilaku sangat penting untuk dikembangkan, perilaku merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan gambaran seseorang terhadap sesuatu yang disukai atau tidak disukai. Jadi perilaku makan pagi adalah seseorang yang menunjukkan ketertarikan atau tidak tertarik terhadap pelaksanaan makan pagi. Tertarik atau tidak tertarik seseorang terhadap pelaksanaan makan pagi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, persepsi, pemahaman sebagai bentuk implikasi sikap positif atau negative. Sikap positif, kecenderungan tindakannya adalah menyenangkan dan kemudian melakukan kegiatan, sedangkan sikap negatifnya terdapat kecenderungan menjauhi, menghindari dan tidak melakukan kegiatan atau menunda pelaksanaan kegiatan.

#### b. Asupan makan pagi

Asupan makan pagi adalah semua makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang pada pagi hari sebelum melakukan aktivitasnya pada hari itu. Makan pagi berfungsi sebagai penghasil energy baru yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan

aktivitas pada hari itu. Disebut sebagai penghasil energy baru karena pada pagi hari, cadangan energy tubuh sudah habis. Oleh karena itu harus diisi dengan energy baru yang diperoleh dari sarapan pagi.

Menurut Tien Ch.(2006:271), bila seseorang makan malam jam 7 (jam 19.00), maka makanan itu akan dicerna, diserap, mengalami metabolisme dan kemudian digunakan oleh tubuh. Sedangkan waktu cerna karbohidrat adalah sekitar 2 jam, protein 3 jam dan lemak 4 jam. Ini berarti bahwa pada jam 11 (jam 23.00), semua makanan telah dicerna dan telah meninggalkan lambung, diserap melalui dinding usus dan masuk dalam peredaran darah”.

Walaupun dalam keadaan tidur, tubuh tetap menggunakan energy untuk metabolisme basal yaitu energy untuk pekerjaan organ-organ tubuh misalnya detak jantung, pernafasan paru-paru, pencernaan makanan dan lain-lain. Energi ini diperoleh dari pembakaran gula darah, maka kadar gula darah lambat-lambun akan turun. Jarak waktu makan malam sampai bangun pagi sekitar 10 jam, jadi kadar gula darah akan terus menurun sampai titik minimal, bahkan lebih rendah daripada 80 mg% (kadar gula/glukose darah normal antara 80-110 mg%). Dalam keadaan ini tubuh kekurangan gula darah dan disebut *hipoglikemia*.

Dalam keadaan *hipoglikemia* tubuh harus memperoleh asupan energy baru yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan mental pada hari itu. Asupan energy baru itu adalah “makan pagi yang lengkap”. Bagaimana apabila tidak makan pagi, padahal tubuh mulai melakukan aktivitas fisik, maka akan berusaha untuk menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen otot dan hati. Bila glikogen sudah habis karena sediaan terbatas, maka cadangan lemak akan digunakan, penggunaan lemak yang terus-menerus akan menurunkan berta badan dan mengakibatkan tubuh menjadi kurus. Seandainya hal ini terjadi setiap pagi pada mahasiswa, maka akan terjadi kesulitan

berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas fisik dan mental pada saat itu, sedangkan hal tersebut sangat diperlukan untuk berkonsentrasi dalam menerima materi-materi kuliah yang akhirnya akan terjadi penurunan prestasi belajarnya. Untuk itu maka dapatlah disimpulkan bahwa makan pagi sangat bermanfaat dan sangat penting bagi mahasiswa sebelum melakukan aktivitas.

#### c. Asupan Gizi

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan manusia. Keadaan gizi seseorang di katakan baik apabila terdapat keseimbangan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Asupan gizi sangat diperlukan guna mendukung aktifitas sehari-hari. Menurut Suhardjo (2003:48) yang di maksud asupan gizi adalah “semua makanan dan minuman yang dimakan dan diminum seseorang dalam jangka waktu tertentu”. Hal ini sejalan dengan pendapat Anto Abadi (2010) yang mengatakan bahwa “asupan gizi adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari”.

Tingkat keadaan gizi seseorang sangat berkaitan erat dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari. Makanan akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh apabila dipilih dengan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Menurut Achmad Djaeni S (2004:4), “asupan makanan yang baik apabila hidangan memberikan semua zat gizi yang diperlukan tubuh, masing-masing dalam kuantum yang diperlukan oleh tubuh manusia”.

Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan. Istilah *malnutrition* (salah gizi) sering diartikan sebagai keadaan asupan gizi yang salah, dalam bentuk asupan berlebih maupun kurang, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan. Oleh karena itu setiap individu harus memenuhi asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

“Masalah kesehatan di Indonesia yang muncul sebagai akibat asupan gizi yang kurang diantaranya adalah Kekurangan Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Anemia, Kekurangan Energi Protein (KEP). Gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja dan produktivitas serta daya tahan terhadap penyakit infeksi (Sulistyoningsih, 2012:5).

Dari berbagai pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa asupan gizi adalah semua makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu tertentu dan harus dipilih dengan baik dari segi kualitas maupun kuantitas agar kebutuhan gizi tubuh terpenuhi dan tidak menimbulkan masalah kesehatan.

#### d. Macam-macam Zat Gizi

Unsur-unsur gizi yang harus ada dalam makanan tercermin pada komposisi tubuh yaitu air, zat putih telur (protein), lemak, zat hidrat arang (karbohidrat), mineral, dan berbagai komponen-komponen minor lainnya (K.A Buckle, 2010:3).

Pengelompokan zat gizi berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh terbagi atas dua kelompok, yaitu zat gizi makro (*macronutrient*) dengan satuan gram (gr) dan zat gizi mikro (*micronutrient*) dengan satuan milligram (mg). Kelompok zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein, sedangkan kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin. Selain lima jenis zat gizi tersebut, ada kelompok ahli gizi yang menambahkan air sebagai zat gizi. (Sulistyoningsih, 2012:7)

#### e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Asupan Makan Pagi

Banyak faktor yang mempengaruhi asupan makan pagi atau asupan gizi sehari-hari. Asupan gizi ini akan berdampak pada kondisi kesehatan seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Menurut Sulistyoningsih (

2012:52 ) , factor-faktor yang mempengaruhi asupan gizi antara lain : 1) faktor ekonomi , 2) faktor sosial, 3) agama, 4) pendidikan, 5) lingkungan . Disamping faktor tersebut untuk asupan makan pagi juga dapat dipengaruhi oleh faktor kesempatan atau waktu.

#### f. Perilaku Makan

Perilaku makan adalah cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan.

Perilaku makan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri sendiri, sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri . Faktor eksternal antara lain ; 1)orang tua ; 2) iklan; 3) keterbatasan nutrisi; 4) sosial dan budaya; 5) agama 6) keluarga. Sedangkan faktor internalnya yang mempengaruhi perilaku makan adalah pola makan (Worthington & Williams, 1996 ).

Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut; faktor eksternal antara lain

##### 1) Faktor orang tua

Orang tua memberi didikan pada remaja untuk lebih bertanggung jawab dan memberikan kebebasan untuk memilih makanan yang bergizi selama masa pertumbuhannya. Iklan pada umumnya menampilkan promosi akan suatu barang, makanan .

##### 2) Faktor Iklan

Iklan dapat dijumpai di televisi, radio, ataupun media social lainnya. Iklan pada umumnya menampilkan promosi akan suatu barang, makanan atau jasa, iklan mengenai makanan biasanya menampilkan gambaran makanan dengan kemasan yang menarik tetapi tidak memperhatikan nutrisi dari makanan tersebut.

3) Faktor keterbatasan nutrisi pada makanan

Makanan siap saji yang mudah di peroleh di kota-kota besar seperti di pusat pembelanjaan, pasar, swalayan, dan sekolah. Pada umumnya memiliki kandungan lemak yang tinggi, akan tetapi kandungan nutrisinya sangat minim atau rendah

##### 4) Faktor Sosial dan Budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi . Aspek social-budaya yang meliputi pengaruh lingkungan sekitar, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang.

##### 5) Faktor Agama

Agama dan kepercayaan yang dianut oleh sebagian orang akan mempengaruhi makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh masyarakat Indonesia yang sebagian muslim tidak mengkonsumsi babi. Selain itu masyarakat penganut agama Budha mempercayai bahwa manusia sebaiknya tidak mengkonsumsi semua yang berasal dari binatang/hewan , melainkan hanya mengkonsumsi sayur-sayuran atau penganut vegetarian.

##### 6) Faktor Keluarga

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada perilaku makan. Hal ini dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama, oleh karena itu kebiasaan makan bersama akhirnya luntur karena tidak adanya waktu saling berkumpul, dan mempunyai kegiatan masing-masing, sehingga tidak bisa melaksanakan makan bersama.

Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah pola makan. Pola makan atau pola konsumsi makan merupakan kegiatan terencana dari seseorang yang merupakan sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi: 1) jenis makanan, 2) jumlah makanan, dan 3) frekuensi makan( Achmad Djaeni S, 2009 ).

##### 1) Jenis makanan

Makanan yang kita konsumsi harus harus mengandung zat-zat gizi, yaitu ; karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral. Makanan utama yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari hidangan empat sehat dan lima sempurna ( makanan pokok, lauk pauk, sayur , buah dan minuman ).

### 2) Jumlah Makanan

Jumlah makanan atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi tiap kali makan. Untuk presentase dari total kalori yang dibutuhkan dalam sehari; yaitu sarapan harus memenuhi sekitar 20 % dari total kalori perhari, makan siang 30 % dan makan malam 20%. Sedangkan sisanya dari makanan selingan pagi dan selingan sore dengan presentase kalorinya masing-masing 15 % ( Achmad Djaeni : 2009). Hal ini menunjukkan bahwa makan siang seharusnya memiliki peranan atau porsi yang lebih banyak dibandingkan makan pagi dan makan malam. Sedangkan makan pagi dan malam seharusnya memiliki porsi yang sama besar, begitu pula untuk porsi makanan selingan harus lebih sedikit dibandingkan dengan porsi makan utama.

### 3) Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jadwal makan yang harus dipenuhi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Frekuensi makan yang benar adalah pola makan lima kali sehari.

Secara alamiah makan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan, lama makanan dicerna dalam lambung tergantung dari sifat dan jenis makanannya. Jika dirata-rata umumnya lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung ( Persagi, 2009 )

## 2. Persepsi Mahasiswa

### a. Pengertian Persepsi.

Individu mengenal dunia luar dengan menggunakan alat ideranya, persepsi

merupakan suatu proses yang didahului dengan pengindraan.

Menurut Rosleny Marliany (2010:187), “persepsi adalah daya pikir dan daya pemahaman individu terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar. Daya tafsir dan daya tafkir berada di dalam otak, kemudian diolah sedemikian rupa dalam merespon berbagai stimulus”.

Sedangkan menurut Laura King (2011:225), persepsi merupakan proses otak dalam mengatur, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi sensoris, kemudian memberikan makna terhadap lingkungan sekitar mereka. Seorang individu akan memandang segala sesuatu dengan persepsi mereka sendiri yang mungkin saja berbeda dengan persepsi orang lain. Menurut Paulus Lilik Kristianto (2011:47), persepsi adalah “proses seorang individu memilih, mengorganisasi dan menafsirkan masukan-masukan informasi untuk menciptakan sebuah gambar yang bermakna tentang dunia”.

Pandangan lain menurut Bimo Walgito (2004:87-88), persepsi mempunyai arti suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut sebagai proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi.

Proses persepsi tidak dapat lepas dari proses penginderaan dan proses penginderaan merupakan proses pendahulu dari proses persepsi. Proses penginderaan akan berlangsung setiap saat pada waktu individu menerima stimulus melalui alat indera, yaitu melalui mata sebagai alat penglihatan, telinga sebagai alat pendengar, hidung sebagai alat penciuman, lidah sebagai alat pengecap, kulit pada telapak tangan sebagai alat perabaan, semuanya merupakan alat indera yang digunakan untuk menerima stimulus dari luar individu. Alat indera tersebut merupakan alat penghubung antara individu

dengan dunia luarnya. Stimulus yang ditangkap oleh individu kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan, sehingga individu menyadari serta mengerti tentang apa yang ditangkap oleh indera tersebut, proses ini disebut persepsi.

Proses terjadinya persepsi tidak hanya berasal dari suatu stimulus saja, melainkan individu dikenai berbagai macam stimulus-stimulus yang ditimbulkan oleh keadaan sekitarnya. Dari berbagai macam stimulus tidak semuanya mendapat respon, hanya beberapa stimulus yang menarik individu, saja yang akan direspon. Jadi persepsi individu tidak hanya tergantung pada stimulus saja, akan tetapi juga tergantung pada keadaan individu itu sendiri. Manusia secara umum menerima informasi dari lingkungan lewat proses yang sama. Oleh karena itu dalam memahami persepsi harus ada proses dimana ada informasi yang diperoleh lewat memori organism yang hidup. Fakta ini memudahkan peningkatan persepsi individu yang mencetuskan suatu pengalaman dari organisme, sehingga timbul berpikir yang dalam proses perseptual merupakan proses yang paling tinggi.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa persepsi adalah suatu proses seseorang dimana untuk mengetahui, menafsirkan serta mengorganisasikan objek atau sesuatu di sekitar mereka dapat dilakukan menggunakan alat inderanya.

b .Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi.

Menurut Bimo Walgito (2004:89-90), faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan persepsi ada tiga, yaitu : “ 1) objek yang dipersepsi, 2) alat indera, syarat dan pusat susunan syaraf, serta 3) perhatian.

#### 1). Objek yang dipersepsi

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang

memperepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan dan langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor. Namun sebagian terbesar stimulus datang dari luar individu.

#### 2). Alat indera, syaraf, dan pusat susunan syaraf (syarat fisiologis)

Alat indera atau reseptor merupakan alat untuk penerima stimulus. Sedangkan syaraf sensoris berfungsi sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran. Sebagai alat untuk mengadakan respon diperlukan syaraf motoris.

#### 3). Perhatian (syarat psikologis)

Perhatian adalah langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam mengadakan persepsi dan merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditujukan kepada sekumpulan objek.

Faktor-faktor mendasar yang mempengaruhi pembentukan persepsi manusia ada dua macam, yaitu : faktor internal, yang meliputi pengalaman, kebutuhan, nilai-nilai yang dianut, ekspektasi/pengharapannya, dan faktor eksternal, berupa tampilan produk, sifat stimulus, situasi/lingkungan. Reaksi individu pada suatu stimulus akan sesuai dengan cara memandang dunia ini terhadap realitas yang dibentuk dari faktor internal dan eksternal tersebut.

Jadi persepsi mahasiswa adalah pandangan seseorang atau kelompok terhadap suatu obyek atau produk, yaitu penilaian tentang baik buruknya suatu obyek yang dilihat dari segi apapun. Penilaian ini terkadang menjadi dampak yang positif bagi kemajuan mahasiswa pada umumnya.

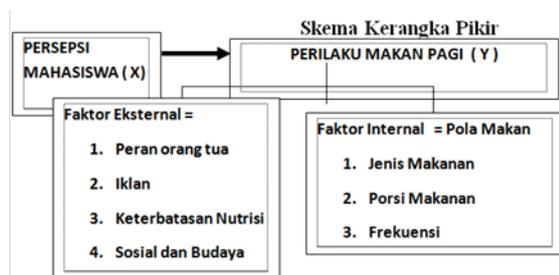
#### c. Persepsi Makan Pagi

Persepsi merupakan pandangan atau pengamatan seseorang /mahasiswa terhadap suatu obyek yaitu makan pagi. Makan pagi

atau sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang di pagi hari sebelum melakukan kegiatan /aktivitas. Menu sarapan yang baik harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air untuk mempermudah pencernaan makanan dan penyerapan gizi (Uripi: 2002). Dengan demikian setelah melakukan pengamatan, maka akan terjadi gambaran yang tinggal dalam ingatan. Gambaran yang tinggal inilah yang membentuk persepsi. Apa yang dipersepsikan oleh seseorang dapat mempengaruhi perilakunya, karena perilaku merupakan raksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau obyek (Notoatmodjo : 2003:130).

Persepsi mempunyai sifat subjektif, karena bergantung pada kemampuan dan keadaan dari masing-masing individu, sehingga akan ditafsirkan berbeda oleh individu yang satu dengan yang lain. Dengan demikian persepsi merupakan proses perlakuan individu yaitu pemberian tanggapan, arti, gambaran, atau penginterpretasian terhadap apa yang dilihat, didengar, atau dirasakan oleh indranya dalam bentuk sikap, pendapat, dan tingkah laku atau disebut sebagai perilaku individu.

Jadi persepsi mahasiswa tentang pentingnya makan pagi merupakan penginterpretasian terhadap makan pagi yang ditunjukkan serta diwujudkan dalam perilakunya sehari-hari untuk melaksanakan makan pagi.



(Sumber: diadaptasi dari Worthington & William, Achmad Djaeni : 2004)

Keterangan :

X = Persepsi Mahasiswa

Y = Perilaku Makan Pagi

Hipotesis Penelitian :

Berdasarkan diskripsi teori dan kerangka berpikir, maka diajukan hipotesis sebagai berikut : “ Ada pengaruh positif dan signifikan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, JPTK, FKIP, UST Yogyakarta

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, JPTK, FKIP, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Pemilihan tempat penelitian didasarkan atas pertimbangan bahwa mahasiswa PKK pada umumnya tidak melakukan kegiatan makan pagi (berdasarkan survey awal).

Penelitian ini dilaksanakan bulan Juni 2015 sampai Nopember 2015 (selama 6 bulan).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi PKK, JPTK, FKIP, UST Yogyakarta yang berjumlah 282 mahasiswa.

Penelitian ini merupakan penelitian sampel. Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus *sloven*, yang dinyatakan seperti berikut (Umar, 2003 : 108).

## Proporsi sampel penelitian

NO	Angkatan Tahun	N	n I
1	2015	76	45
2	2014	74	43
3	2013	67	39
4	2012	39	23
5	2011	26	15
	Jumlah	282	165

Data dalam penelitian ini adalah data tentang Persepsi mahasiswa PKK terhadap perilaku makan pagi, yang dapat diklasifikasikan sebagai data interval.

Instrumen penelitian ini menggunakan angket dalam bentuk skala sikap dari *Liekert*, digunakan untuk memperoleh informasi tentang; Persepsi mahasiswa PKK terhadap perilaku makan pagi. Sedangkan angket penelitian ini berupa angket tertutup.

Penyusunan instrument berdasarkan kisi-kisi yang diperoleh dari kajian teori dan kerangka berpikir, kemudian dikembangkan dari masing-masing indicator menjadi butir-butir angket. Kisi-kisi instrument penelitian dapat dilihat pada tabel berikut .

Angket yang disusun menggunakan model tertutup yaitu angket dengan pertanyaan atau pernyataan yang ditentukan jawabannya, yaitu untuk persepsi mahasiswa, dengan jawaban sangat setuju (SS)= skor 4, setuju (S)= skor 3, kurang setuju (KS) = skor 2 , dan tidak setuju (TD)= skor 1. Sedangkan untuk pernyataan perilaku makan pagi, dengan jawaban selalu (SLL)= skor 4, sering (SR)= skor 3, kadang-kadang (KD) = skor 2, tidak pernah (TP) = skor 1.

Tabel. Kisi-kisi Instrumen

No	Variabel	Konsep pengukuran	Indikator	Item	Jumlah
1	Persepsi mahasiswa	Mengukur baik buruknya persepsi mahasiswa	a) Pengetahuan tentang gizi	1,2,3,4	4
			b) Sumber zat gizi	5,6,7,8,9,10,11,2,13,14,15,16,17,18,19,20	6 10
			c) Pengetahuan tentang fungsi dan macam zat gizi		
			Jumlah		20
2	Perilaku makan pagi mahasiswa	Mengukur baik buruknya perilaku makan pagi	* Faktor Internal		
			a) Jenis Makanan	1,2,3,4,5,6	6
			b) Jenis Makanan	7,8,9,10,11,12	6
			c) Frekuensi Makan	13,14,15,16	4
			* Faktor Eksternal	17,18,19	3
			a) Peran Orang Tua	20,21,22	3
			b) Iklan	23,24,25	3
c) Keterbatasan Nutrisi	26,27,28	3			
d) Sosial & Budaya					
			Jumlah		28

### Uji Validitas

Setelah dilakukan pengkodean dan analisis butir, diperoleh hasil sebagai berikut :

- Data persepsi mahasiswa dari 20 item, ada 1 butir gugur ( butir 8 )
- Data perilaku makan pagi dari 28 item, ada 1 butir gugur ( butir 22 )

Sedangkan untuk uji reliabilitas untuk variable X maupun Y dalam status handal , yaitu

Alpha X = 0,824, dan Y = 0,889  
batas kritis = 0,60 .

Analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif .Data yang diperoleh dari masing-masing variabel ditabulasikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Dari tabulasi kemudian

dicari harga rerata, simpangan baku, mean, modus, dan median.

Kemudian dilakukan perhitungan nilai korelasi dengan analisis korelasi Product Moment, didahului dengan uji persyaratan analisis yaitu : uji normalitas dan linieritas.

## HASIL PENELITIAN

Deskripsi data digunakan untuk mencari gambaran tentang hasil peneliti. Dari hasil penyebaran angket yang diberikan kepada seluruh anggota sampel sebanyak 165 responden dari Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, JPTK, FKIP UST Yogyakarta. Adapun dalam penelitian ini akan dicari gambaran umum dari masing-masing variabel dan akan disajikan dalam bentuk skor rata-rata/mean, median, modus, simpang baku/standar deviasi, nilai terendah/minimum dan nilai tertinggi/makimum, serta dilengkapi dengan diskripsi variabel. Deskripsi hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut.

Tabel Hasil Analisis Diskripsi

Variabel	Skor Tt Obs	Skor Tt Ideal	Skor Trd Obs	Skor Trd Ideal	M obs	Mi	Sd. obs	Sdi	Mo	Me
X	70	76	47	19	60,72	47,5	4,66	9,5	60	60
Y	89	108	54	27	70,93	67,5	6,20	16	67	71

### 1. Variabel Persepsi Mahasiswa

Setelah dianalisis skor terendah observasi 47 dan skor tertinggi observasi 70. Nilai rata-rata observasinya 60,72 ; median = 60 ; Mode = 60 dan standar deviasinya 4,66 , dan untuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Kategori Tingkat Persepsi Mahasiswa

N o	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Kurang	33,25 – 47,50	2	1,2
2	Cukup	47,51– 61,75	92	55,8
3	Tinggi	61,76 – 76	71	43,0
	Total		165	100%

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 165 mahasiswa PKK, tingkat persepsi mahasiswa dalam kategori kurang 2 mahasiswa (1,2 %), kategori cukup 92 mahasiswa (55,8%), tingkat kategori tinggi 71 (43,0%).

## 2. Variabel Perilaku Makan Pagi

Data untuk perilaku makan pagi dengan analisis diskriptif menunjukkan nilai terendah observasi 54 dan skor tertinggi observasi 89. Nilai rata-rata observasinya 70,93, median = 71,67, Mode = 67 dan standar deviasinya 6,20 dan untuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Kategori Tingkat Perilaku Makan Pagi

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Kurang	47,25 – 67,50	52	31,5
2	Cukup	67,51 – 87,75	112	67,9
3	Tinggi	87,75 – 108	1	0,6
Total			165	100%

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 165 mahasiswa PKK, tingkat perilaku makan pagi dalam kategori kurang 52 mahasiswa (31,5 %), tingkat kategori cukup 112 mahasiswa (67,9 %), kategori tinggi 1 mahasiswa (0,6 %).

## HASIL PENGUJIAN HIPOTESIS

Hipotesis yang berbunyi ada pengaruh positif dan signifikan antara persepsi terhadap perilaku makan pagi mahasiswa PKK, JPTK, FKIP, UST Yogyakarta.

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi  $r$  hitung sebesar 0,297. Untuk menguji signifikan nilai tersebut harus dikonsultasikan dengan nilai  $r$  hitung yang diperoleh di atas nilai  $r$  tabel, yaitu  $0,297 > 0,148$ .

Tabel Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	$r$ hit. ( $r_{xy}$ )	$r$ tabel (N= 165, $\alpha=5\%$ )	Koefisien Determinan ( $R^2$ )	Keterangan
X – Y	0,297	0,148	0,88	Ada Pengaruh ( $r_{xy} > r_{tab.}$ )

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif

dan signifikan antara variabel persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi, karena  $r$  hitung yang diperoleh di atas  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5 %. Besarnya sumbangan yang diberikan dapat diketahui dari harga koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar 0,88, artinya besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel X terhadap Y adalah sebesar 88%. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara persepsi terhadap perilaku makan pagi, yaitu sebesar 88 %, sedangkan sisanya 12 % dipengaruhi oleh faktor lain, seperti keadaan ekonomi, lingkungan keluarga, kesempatan dan sebagainya.

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Persepsi mahasiswa dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 55,8 %, karena mereka mempunyai pemahaman yang cukup baik dalam memaknai pentingnya asupan makan pagi bagi para mahasiswa sebelum melaksanakan kegiatan di pagi hari.

Perilaku makan pagi dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 67,9 %, karena mahasiswa telah melaksanakan apa yang telah dipersepsikan dalam bentuk kegiatan makan di pagi hari. Hal tersebut dilakukan karena mereka menyadari arti pentingnya makan pagi sebagai bekal energi yang harus disiapkan untuk mendukung konsentrasi belajarnya. Hasil analisis korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara persepsi terhadap perilaku makan pagi. Artinya persepsi memberikan kontribusi kepada perilaku makan pagi mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai persepsi yang tinggi akan mampu untuk berperilaku dalam melaksanakan kegiatan makan pagi. Hal itu penting untuk mendukung konsentrasinya dalam mengikuti proses belajar di kampus, karena tanpa melakukan kegiatan makan pagi, tubuh akan terasa lemas dan kurang bersemangat, sehingga akan berakibat terganggunya konsentrasi belajarnya.

## KESIMPULAN

Simpulan :

1. Persepsi mahasiswa PKK tentang makan pagi sebagian besar dalam kategori cukup.
2. Perilaku makan pagi mahasiswa PKK sebagian besar dalam kategori
3. Ada pengaruh positif dan signifikan antara variabel persepsi terhadap perilaku makan pagi mahasiswa PKK . Artinya , semakin tinggi persepsi mahasiswa, maka semakin baik perilaku makan paginya.

#### Implikasi :

1. Persepsi mahasiswa PKK dalam kategori cukup. Implikasinya adalah mahasiswa memiliki pandangan positif dan respon yang cukup baik terhadap pelaksanaan makan pagi serta dapat memilih menu yang baik. Dampaknya dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.
2. Perilaku makan pagi mahasiswa PKK dalam kategori cukup. Implikasinya adalah sebagian besar mahasiswa telah melakukan kegiatan makan pagi baik itu dilakukan di rumah atau dibawa sebagai bekal ke kampus. Dampaknya dapat dilihat bahwa mahasiswa lebih bisa berkonsentrasi dan akhirnya dapat berprestasi dengan baik .
3. Ada pengaruh positif dan signifikan antara persepsi terhadap perilaku makan pagi mahasiswa PKK . Implikasinya adalah dengan mempunyai persepsi yang baik tentang makan pagi maka akan berperilaku atau melakukan kegiatan makan pagi sebelum melakukan aktivitas setiap hari dan akhirnya lebih berkonsentrasi serta berpengaruh pada kesehatan dan prestasi belajarnya.

Saran-Saran :

1. Bagi mahasiswa agar lebih memperhatikan asupan makan pagi, hal ini sangat penting untuk dilakukan karena setiap pagi sebelum melakukan kegiatan tubuh harus mendapatkan asupan energi yang cukup agar lebih siap dalam melakukan kegiatan dan menjaga kesehatan
2. Bagi orang tua agar lebih perhatian dalam menyiapkan dan menyediakan makan pagi/sarapan bagi keluarganya sebelum melakukan aktivitas masing-masing atau sebagai bekal ke sekolah/ ke kantor.
3. Bagi masyarakat , biasakanlah melakukan kegiatan makan pagi atau budayakan kegiatan makan pagi dalam keluarga.
4. Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian mengenai perilaku makan pagi mahasiswa, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengikutsertakan faktor lain, seperti faktor lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, pengaruh teman, dan budaya masyarakat.

#### REFERENCES

- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2009. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jakarta : Dian Rakyat
- Anto Abadi .2010. Asupan Makanan pada Pasien Rawat Inap di RSUD.[http:// sangrelawan.blogspot.com/2010/05/asupan makanan pada pasien-rawat-inap.html?m=1](http://sangrelawan.blogspot.com/2010/05/asupan-makanan-pada-pasien-rawat-inap.html?m=1) (dispoting pada 27 Mei 2010 ).
- Bukle, K.A. 2010. Ilmu Pangan.Jakarta : Universitas Indonesia
- Bimo Walgito. 2004. Pengantar Psikologi Umum.Yogyakarta : Andi Offset.
- Hariyani Sulistyoningih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu

Husein Umar. 2003. Metode Riset Perilaku Konsumn Jasa.Jakarta : Ghalia Indonesia.

Lura King A. 2010. Psikologi Umum.Jakarta : Salemba Humanica

Persagi .2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta : PT Elek Media Komputindo.

Pulus Lilik Kristanto. 2011. Psikologi Pemasaran .Yogyakarta : CAPS.

Rosleny Marliany. 2010. Psikologi Umum.Bandung : CV. Pustaka Setia

Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi.Jakarta : Bumi Aksara.

Suharsini,Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2009. Statistik untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif kuaitatif dan R &D. Bandung : Alfabeta

Tien Ch. Tirtawinata. 2006. Makanan Dalam Perspektif Al-Quran dan Ilmu Gizi. Jakarta Balai Penerbit FKUI.

Worthington, B.S & Williams , S.R .1996 . Nutrition Throughout the Life Cycle. United States : Maple Vail Book.

---