

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi, Januari 2020

Jihan Camelia Faried¹, Zulfikar Tahir²

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017/ email jihan.camelifa@gmail.com

² Pembimbing

**"HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR
MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR"**

(vii + 62 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 3 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Prestasi mahasiswa dalam proses belajar di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor nya yaitu konsentrasi. Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi.

Tujuan penelitian : untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada mahasiswa kedokteran unismuh.

Metode penelitian : menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*.

Hasil : hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak mahasiswa yang lulus memiliki kalori yang cukup sebanyak 18 orang (31,6%) lebih besar daripada mahasiswa yang mengonsumsi kalori kurang sebanyak 7 orang (16,3%). Namun presentasi mahasiswa yang tidak lulus lebih besar dari pada mahasiswa yang lulus dengan konsumsi kalori yang cukup yaitu sebanyak 39 orang (68%) dan 36 orang (83%) untuk kalori kurang. Komposisi sarapan yang mengonsumsi karbohidrat sebanyak 56 orang (56%) cukup 44 orang (44%) kurang, protein sebanyak 54 orang (54%) cukup sedangkan yang mengonsumsi kurang yaitu sebanyak 50 orang (50%), sedangkan untuk mahasiswa yang mengonsumsi lemak cukup sebanyak 56 orang (56%) sedangkan untuk 44 orang (44%) kurang.

Kesimpulan : hasil uji analisis Chi-square didapatkan nilai p value 0,080 ($p = > 0,05$). Dengan demikian tidak adanya hubungan yang signifikan antara sarapan dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci : mahasiswa, kalori sarapan, prestasi.