

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi, 26 Februari 2025

Muh.Putrajaya Fadli Syam¹, Irwan Ashari², Dara Ugi Aras³, Dahlan Lamabawa⁴
¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021/ email Fadlisyam10@gmail.com,
²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa
Fakultas Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023**

ABSTRAK

Latar belakang : Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Sarapan berperan sebagai sumber energi utama di pagi hari yang mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi. Namun, banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan akibat jadwal perkuliahan yang padat dan kebiasaan pribadi, yang berpotensi memengaruhi daya fokus serta pencapaian akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 72 mahasiswa yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan *Grid Concentration Test*, kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square*. **Hasil :** Dari 72 responden, 52,8% memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sementara 47,2% memiliki kebiasaan sarapan yang cukup. Sebanyak 52,8% responden memiliki tingkat konsentrasi yang baik, sedangkan 47,2% lainnya memiliki konsentrasi sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,331$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti pola tidur, gaya hidup, serta faktor psikologis, dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Kata Kunci : Sarapan, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa, Kedokteran, *Cross-Sectional*.