

***THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS ON THE LEVEL OF
LEARNING CONCENTRATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF
MEDICINE, MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY,
CLASS OF 2023***

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023**



Oleh :

Muhammad Putrajaya Fadli Syam

105421115421

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

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

2024/2025

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGARAN 2023**

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh:

MUHAMMAD PUTRAJAYA FADLI SYAM

105421115421

Skrripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 6 Maret 2025

Menyetujui Pembimbing



dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Muhammad Putrajaya Fadli Syam

Tanggal Lahir : Parepare, 7 September 2002

Tahun Masuk : 2021

Peminatan : Kedokteran Klinis

Nama Pembimbing Akademik : dr. Zulfikar Djafar, Sp.An, M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya

Makassar, 6 Maret 2025



Muhammad Putrajaya Fadli Syam

105421115421

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Muhammad Putrajaya Fadli Syam
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 7 September 2002
Tahun Masuk : 2021
Peminatan : Kedokteran Klinis
Nama Pembimbing Akademik : dr. Zulfikar Djafar, Sp.An, M.Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed
Nama Pembimbing AIK : Dr. Dahlan Lamabawa, S.Ag, M.Ag

JUDUL PENELITIAN

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

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 6 Maret 2025

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PANITIA SIDANG UJIAN

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

Skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023” telah diperiksa, disetujui serta dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Februari 2025

Waktu : 09:00 WITA - Selesai

Tempat : Ruang Rapat Lt 2 Fakultas Kedokteran

Ketua Tim Penguji


dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

Anggota Tim Penguji

Anggota 1

Anggota 2


Dr. dr. Dara Ugi Aras, M.Kes


Dr. Dahlan Lamabawa, S.Ag., M.Ag

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama lengkap : Muhammad Putrajaya Fadli Syam
Nama Ayah : H. Gantarang Tahir, S.Hi, M.H
Nama Ibu : Hj. Fatmawati, S.Pd.I, M.Pd
Tempat, Tanggal Lahir : Parepare, 07 September 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl. Borong Raya II
Nomor Telepon/HP : 082334365797
Email : fadlusyam10@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK (2006 – 2008)
- SD (2008 – 2014)
- SMP (2014-2017)
- SMAN (2017-2020)
- Universitas Muhammadiyah Makassar (2020 – 2024)

**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*.

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCE MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF MAKASSAR**

Thesis, February 26nd 2025

Muhammad Putrajaya Fadli Syam¹, Irwan Ashari², Dara Ugi Aras³, Dahlan Lamabawa⁴
¹Student of Faculty of Medicine and Health Science Muhammadiyah University of Makassar Class of 2021/ email FadliSyam10@gmail.com , ²Lecturer of Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar, ³Lecturer of Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar, ⁴Lecturer of Department of Al-Islam Kemuhammadiyah, Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar.

**The Relationship Of Breakfast Habits On The Level Of Learning
Concentration Of Students Of The Faculty Of Medicine, Muhammadiyah
Makassar University, Class Of 2023**

ABSTRACT

Background: Learning concentration is a crucial factor in supporting students' academic success. Breakfast serves as the main source of energy in the morning, supporting cognitive function, including concentration. However, many students skip breakfast due to tight lecture schedules and personal habits, which may affect their focus and academic performance. Previous studies have shown varying results regarding the relationship between breakfast habits and learning concentration. Therefore, this study was conducted to obtain empirical evidence on the relationship between breakfast habits and the concentration levels of students in the Faculty of Medicine at Muhammadiyah University of Makassar, class of 2023. **Objective:** To determine the relationship between breakfast habits and students' learning concentration level. **Research Methods:** This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 72 students selected using simple random sampling. Data were collected through questionnaires and the Grid Concentration Test and analyzed using the Chi-Square test. **Research Results:** From 72 respondents, 52.8% had good breakfast habits, while 47.2% had moderate breakfast habits. Additionally, 52.8% of respondents had good concentration levels, while 47.2% had moderate concentration levels. Statistical analysis showed a p-value of 0.331 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between breakfast habits and students' learning concentration levels. **Conclusion:** Based on the results, no significant relationship was found between breakfast habits and students' learning concentration levels. This suggests that other factors, such as sleep patterns, lifestyle, and psychological factors, may influence students' learning concentration.

Keywords : Breakfast, Learning Concentration, Students, Medicine, Cross-Sectional.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023”

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, masih banyak hal yang kurang dalam penulisan proposal ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat memperbaikinya. Harapan penulis semoga proposal ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber ilmu yang baru bagi kita semua.

Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan penulis kesehatan, kesabaran, kesempatan, dan ilmu untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis yang telah membesarkan, merawat, mendoakan serta memberikan motivasi selama proses pembuatan penelitian ini.
3. Dekan FKIK Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.

4. dr. Zulfikar Jafar, [Sp.An.](#), M.Kes, selaku pembimbing akademik saya yang telah membimbing saya selama proses perkuliahan.
5. dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed., selaku pembimbing skripsi yang selalu membimbing dengan baik, memberikan masukan dan pemecah masalah yang tepat dan tepat pada waktu, dan membimbing sepenuh hati. Hingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
6. Dr. dr. Dara Ugi Aras, M.Kes selaku penguji yang selalu meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan kritikan serta arahan yang bersifat membangun selama proses ujian.
7. Dr. Dahlan Lamabawa, S.Ag, M.Ag selaku pembimbing dan penguji AIK yang selalu memberikan arahan serta masukan dan meluangkan waktu untuk menguji sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Segenap jajaran dosen dan seluruh staf di FKIK Universitas Muhammadiyah Makassar.
9. Untuk teman-teman dekat penulis yang telah banyak mendoakan, menghibur, dan selalu menyemangati selama penyelesaian skripsi ini.
10. Teman angkatan penulis di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Kalsiferol dan semua pihak yang telah terlibat memberikan bantuan kepada penulis baik langsung maupun tidak langsung walaupun tidak dapat dituliskan satu persatu , semoga Allah SWT membalas jasa-jasa kalian.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan dengan segala kebaikan dunia dan akhirat atas keikhlasan dan kebaikan semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti.

Makassar, 11 Maret 2025

Muhammad Putrajaya Fadli Syam



DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Mahasiswa	8
1. Definisi	8
2. Gizi Pada Remaja Mahasiswa	8
B. Sarapan	10
1. Definisi	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan pada Mahasiswa	11
3. Manfaat Sarapan	13
4. Jenis Makanan Yang Baik Untuk Sarapan	15
5. Dampak Tidak Sarapan	16
C. Konsentrasi	17
1. Definisi	17
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsentrasi	17
3. Ciri – ciri konsentrasi	18
4. Dampak tidak konsentrasi	19
5. Pengukuran Konsentrasi	20
D. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi	21
E. Kerangka Teori	22
BAB III	24
KERANGKA KONSEP	24
A. Konsep Pemikiran Variabel Penelitian	24
B. Kerangka Konsep	25
C. Definisi Operasional	25
D. Hipotesis	26
BAB IV	27

METODE PENELITIAN	27
A. Objek Penelitian	27
B. Metode Penelitian.....	27
C. Teknik Pengambilan Sampel	27
D. Alur Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB V HASIL PENELITIAN	32
A. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	32
B. Analisis Univariat.....	32
C. Analisis Bivariat	34
BAB VI PEMBAHASAN.....	36
A. Pembahasan	36
B. Aspek Keislaman	38
BAB VII KESIMPULAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan bagian penting dalam perkembangan individu dan kemajuan suatu bangsa. Pendidikan merupakan bagian penting dari pembangunan di semua negara. UU No. Pasal 20 Tahun 2003 angka 1 Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha dan rencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang kita sebagai masyarakat perlukan adalah mengembangkan seluruh potensi siswa dalam belajar.¹

Kehidupan sosial siswa sangat mempengaruhi pola hidup sehatnya terutama kebiasaan sarapan setiap hari, namun masih ada siswa yang tidak sarapan secara teratur. Permasalahan bagi mahasiswa yang tidak rutin sarapan adalah karena mereka tinggal di luar kota dan kos-kosan di sekitar kampus, sehingga harus memasak makanan sendiri atau mencari warung makan untuk sarapan, sedangkan jadwal perkuliahan pagi membuat mereka tidak rutin sarapan. terburu-buru dan akhirnya mereka harus menunda sarapan. Berbeda dengan siswa yang tinggal di rumah sendiri, sebagian besar sering sarapan karena orang tuanya sudah menyediakan makanan untuk sarapan.²

Sarapan merupakan prasyarat untuk menikmati hidangan utama di pagi hari. Sarapan dimulai pukul 6-9. Mengenai pencernaan, makanan ringan atau

kaya serat dengan kandungan protein cukup namun rendah lemak dianjurkan untuk sarapan pagi. Seseorang yang tidak terbiasa sarapan pagi kemungkinan besar akan menghadapi gangguan kesehatan seperti gula darah rendah yang gejalanya lemas, keringat dingin, kehilangan kesadaran, dan pingsan. Bagi pelajar, kondisi ini melemahkan konsentrasi belajar yang berujung pada penurunan prestasi akademik.³

Sarapan yang teratur bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh agar dapat bekerja secara optimal. Kegiatan tersebut sangat penting khususnya bagi siswa karena dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai pengalaman belajar⁴. Energi diperoleh dari makanan dan minuman yang dimakan. Melewatkan sarapan pagi menyebabkan siswa kekurangan energi karena perut kosong sehingga sulit fokus berpikir saat belajar, sehingga sangat mempengaruhi prestasi akademik.⁵

Di pagi hari, otak sangat membutuhkan nutrisi akibat tidur akibat puasa. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gula darah. Energi yang digunakan saat tidur berasal dari kalori yang tersimpan di dalam tubuh. Ketika cadangan energi tubuh habis, maka suplai otak berkurang sehingga menyebabkan tubuh melemah, pusing, keringat dingin bahkan pingsan. karena kekurangan energi. Selain itu, daya ingat dan kemampuan berpikir menurun sehingga menyebabkan melemahnya kemampuan otak dalam bekerja dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, otak memerlukan energi yang cukup agar dapat berfungsi. Zat gizi pada makanan sarapan sangat bermanfaat dalam mencapai kecukupan gizi dibandingkan dengan makanan jajanan (Faizah, 2014).

Hardinsyah dan Aries (2012) menyatakan bahwa 15-20% dari total kebutuhan energi harian dapat dipenuhi melalui sarapan.⁶

Berdasarkan survei, diketahui sekitar 20-30% anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia tidak sarapan. Sesuai anjuran pola makan seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebagian besar masyarakat Indonesia sudah familiar dengan konsep sarapan pagi karena sarapan pagi sudah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia sebelum memulai aktivitas.⁷

Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu atau suatu objek dalam waktu yang relatif lama⁴, sehingga dapat diartikan bahwa kemampuan konsentrasi seseorang adalah baik jika ia dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Namun tidak jarang orang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, karena bisa saja ketika seseorang sedang berkonsentrasi, ia sulit memusatkan perhatian dan pikirannya karena dipengaruhi oleh aspek lain yang biasanya sulit diatasi.⁸

Seseorang yang sulit berkonsentrasi dapat dilihat dari ciri-cirinya seperti sering bosan terhadap suatu hal, selalu bergerak, tidak mendengarkan pembicaraan, mengarahkan pembicaraan, sering bergosip dan mengganggu teman. Sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang menunjang kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi, terutama dalam mengerjakan tugas akademik. Seorang siswa dalam melakukan aktivitas belajar tentunya memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi, karena materi pembelajaran yang tersedia lebih kompleks dibandingkan di sekolah menengah (SMA).¹⁰

Kemampuan untuk fokus pada suatu aktivitas mempengaruhi kehidupan seseorang dalam banyak hal. Misalnya, karyawan tidak bisa produktif jika tidak fokus pada pekerjaannya. Demikian pula, siswa tidak akan mendapatkan nilai yang lebih baik jika perhatian mereka sering terganggu saat guru sedang mengajar. Durasi perhatian berkelanjutan pada manusia berbeda-beda menurut jenis perhatiannya (perhatian berkelanjutan atau sementara). Perhatian sementara terjadi ketika stimulus yang biasanya mengalihkan perhatian menyebabkan respons jangka pendek. Di sisi lain, perhatian berkelanjutan terjadi ketika seseorang mempertahankan konsentrasinya dalam waktu lama.¹⁰

Penelitian seperti ini sudah banyak dilakukan misalnya pada penelitian (Nur Al-faida, 2021) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dan pada penelitian (Mustikkowati T et al., 2022) menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar. Pada penelitian (Purnawinadi G et al., 2020) menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa dan pada penelitian (Fahmi M et al., 2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, namun demikian penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 , oleh karena itu peneliti

tertarik melakukan penelitian ini di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan prodi kedokteran mahasiswa angkatan 2023.

Pandangan Islam terhadap menuntut ilmu sangat positif dan menempatkan ilmu sebagai sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Islam menganggap ilmu sebagai cahaya yang dapat menerangi jalan hidup manusia, membedakan antara yang benar dan yang salah, serta membantu manusia untuk menjalani hidup dengan penuh hikmah dan pemahaman. Allah mewajibkan setiap muslim untuk menuntut ilmu yang tertuang dalam Al-Quran Surah Al-Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَإِذَا قِيلَ
أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Bunyi ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT akan mengangkat derajat orang-orang yang menuntut ilmu beberapa kali lebih tinggi dari orang-orang yang tidak menuntut ilmu. Keterangan ini menjadi tanda bahwa ilmu yang membuat manusia lebih mulia, tidak melalui harta atau nasabnya. Begitupun dalam sebuah Hadits disebutkan juga keutamaan mempelajari ilmu pengetahuan. Nabi Muhammad SAW bersabda:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya: “Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.” Hadist ini diriwayatkan oleh Muslim.

Dalil tersebut menjadi bukti bahwa umat Islam wajib menuntut ilmu, karena Allah telah berjanji di dalam Al-Qur'an bahwa orang yang pergi untuk menuntut ilmu maka akan diangkat derajatnya, dan Nabi Muhammad juga menjelaskan bahwa belajar atau berjalan untuk mencari ilmu maka Allah akan memudahkan untuknya jalan masuk surga.

Berlandaskan paparan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis berkeinginan guna mengadakan studi yang berjudul “Hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023”

B. Rumusan Masalah

Latar belakang kurangnya kebiasaan sarapan mahasiswa, menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa, menjadi dasar bagi peneliti guna merumuskan probelematika yang akan diangkat dalam riset ini “Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

2. Menilai tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.
3. Menganalisis hubungan antara frekuensi dan kualitas sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.
4. Memberikan rekomendasi tentang pentingnya sarapan bagi mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi belajar berdasarkan temuan penelitian.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa: Memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga mahasiswa lebih termotivasi untuk rutin sarapan.
2. Bagi Orang Tua dan Masyarakat: Memberikan edukasi kepada orang tua dan masyarakat tentang pentingnya sarapan bagi anak-anak dan remaja, serta bagaimana mempersiapkan sarapan yang sehat dan bergizi.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pihak universitas untuk mengembangkan program atau kebijakan yang mendukung kebiasaan sarapan sehat bagi mahasiswa, misalnya dengan menyediakan fasilitas sarapan di kampus.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat.¹¹

2. Gizi Pada Remaja Mahasiswa

Masa remaja adalah masa pertumbuhan fisik paling kritis dalam siklus kehidupan manusia. Konsumsi yang tidak seimbang pada masa remaja menyebabkan tidak terpenuhinya zat-zat gizi untuk pertumbuhan sehingga terhambatnya pertumbuhan.¹²

Status gizi menurut UNICEF yaitu terdiri dari secara langsung dan tidak langsung, pokok masalah dan akar masalah. Secara langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi,

sedangkan secara tidak langsung adalah ketersediaan pangan, pola asuh, fasilitas, pelayanan kesehatan dan Kesehatan lingkungan. Pokok masalah yang mempengaruhi status gizi adalah kemiskinan, kurang pendidikan, kurang keterampilan, sedangkan akar masalah yang mempengaruhi status gizi adalah krisis ekonomi langsung.¹³

Kebutuhan gizi pada remaja sangat penting karena mereka mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat. Berikut adalah beberapa kebutuhan gizi utama pada remaja:

- a. Energi dan Makronutrien: Remaja memerlukan asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak karena pertumbuhan yang cepat dan peningkatan aktivitas fisik. Karbohidrat, protein, dan lemak adalah sumber energi utama. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
- b. Vitamin dan Mineral: Kekurangan mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D sering terjadi pada remaja. Zat besi penting untuk mencegah anemia, terutama pada remaja putri. Kalsium dan vitamin D penting untuk perkembangan tulang yang optimal.
- c. Masalah Gizi: Remaja sering menghadapi masalah gizi seperti gizi kurang (underweight), gizi lebih (overweight), dan anemia. Gizi kurang biasanya disebabkan oleh asupan energi dan nutrisi yang tidak mencukupi, sedangkan gizi lebih sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif

d. Pengaruh Sosial dan Psikologis: Teman sebaya dan lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap pola makan remaja. Remaja seringkali terpengaruh oleh teman-temannya dalam memilih jenis makanan, yang kadang-kadang mengarah pada pilihan makanan yang kurang bergizi. Body image juga menjadi perhatian utama bagi remaja, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka.

Penting bagi remaja untuk mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang dan memadai guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka serta mencegah masalah kesehatan di masa depan.¹⁴

B. Sarapan

1. Definisi

Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari sebelum melakukan aktivitas berat lain. Dewasa ini semakin banyak orang-orang yang melewatkan sarapan pagi dikarenakan banyak faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Untuk faktor internal, di dalam diri seseorang tumbuh anggapan bahwa sarapan pagi itu kurang penting, sedangkan faktor eksternal antara lain, karena tergesa-gesa berangkat ke sekolah atau ke kantor, tidak sempat memasak atau membeli makanan untuk sarapan, serta kurangnya edukasi dan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi.¹⁵

Sarapan pagi sangat penting karena memberikan banyak manfaat untuk kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Menurut Departemen Kesehatan RI, sarapan pagi adalah salah satu dari tiga belas pesan dasar gizi seimbang.

Sarapan pagi tidak harus selalu nasi, berbagai alternatif seperti roti dengan selai, telur dadar atau omelet, sereal, kentang, pasta, dan mi juga dapat dikonsumsi. Makanan-makanan ini dianjurkan mengandung banyak karbohidrat karena karbohidrat adalah zat makro penghasil energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas setiap harinya. Saat bangun tidur di pagi hari, tubuh memiliki sedikit energi karena telah terkuras oleh aktivitas hari sebelumnya. Oleh karena itu, sarapan pagi dianggap penting untuk mengisi bahan bakar tubuh dan menggantikan energi yang hilang. Selain karbohidrat, sarapan juga perlu mengandung protein, lemak, mineral, dan vitamin untuk memenuhi asupan gizi tubuh. Manfaat sarapan pagi termasuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja otak, karena karbohidrat dipecah menjadi glukosa yang merupakan bahan bakar otak. Selain itu, sarapan pagi juga meningkatkan daya tahan tubuh. Orang yang terbiasa sarapan pagi akan lebih aktif, ceria, bersemangat, dan tidak mudah lesu atau lemas.¹⁶

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan pada Mahasiswa

a. Jadwal Kuliah yang Padat

Salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa melewatkan sarapan adalah jadwal kuliah yang padat dan dimulai terlalu pagi. Banyak mahasiswa merasa jika mereka harus sarapan sebelum kuliah, mereka akan terlambat. Kuliah yang dijadwalkan pada pukul 8.00 pagi atau lebih awal, membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu untuk makan pagi. Hal ini terutama berlaku bagi mahasiswa klinis yang kadang-kadang

memiliki kuliah yang dijadwalkan pada pukul 7.00 pagi.¹⁷

b. Keterbatasan Keuangan

Faktor keuangan juga memainkan peran penting dalam kebiasaan sarapan mahasiswa. Sebagian mahasiswa menyatakan bahwa keterbatasan finansial membuat mereka memprioritaskan pengeluaran untuk kebutuhan lain yang dianggap lebih penting daripada sarapan. Bagi sebagian besar dari mereka, sarapan bukanlah prioritas utama dalam pengelolaan keuangan mereka sehari-hari. Keterbatasan dana sering kali membuat mahasiswa memilih untuk melewatkan sarapan demi menghemat uang.¹⁷

c. Kebiasaan dan Pilihan Pribadi

Alasan lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah kebiasaan dan preferensi pribadi mahasiswa. Beberapa mahasiswa tidak suka makan di pagi hari, merasa tidak lapar, atau memiliki kebiasaan bangun terlambat sehingga tidak sempat untuk sarapan. Kebiasaan-kebiasaan ini sering kali terbawa dari masa remaja dan mempengaruhi pola makan mereka selama di universitas.¹⁷

d. Ketersediaan Makanan

Ketersediaan makanan juga menjadi faktor penting. Kadang-kadang, penjual makanan tidak buka cukup pagi untuk menyediakan sarapan bagi mahasiswa yang harus berangkat lebih awal ke kampus. Keterbatasan akses terhadap makanan yang mudah didapat dan bergizi di pagi hari membuat banyak mahasiswa memilih untuk melewatkan

sarapan.¹⁷

e. Pengaruh Fisik dan Kesehatan

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang melewatkan sarapan sering kali merasa lebih lelah dan kurang konsentrasi selama sesi klinis atau kuliah. Mahasiswa yang sarapan memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah dan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Hal ini menegaskan pentingnya sarapan dalam menunjang performa akademis dan kesehatan secara keseluruhan.¹⁷

f. Biaya Transportasi dan jarak

Mahasiswa pre-klinis yang tinggal di kampus utama dan harus berangkat ke sekolah kedokteran sering kali mengalami kendala dengan biaya transportasi yang tinggi. Waktu yang dihabiskan untuk perjalanan dari kampus utama ke sekolah kedokteran juga mengurangi waktu yang tersedia untuk sarapan. Jadwal keberangkatan yang ketat membuat mahasiswa memilih untuk menghemat waktu dengan melewatkan sarapan.¹⁷

3. Manfaat Sarapan

Sarapan pagi bagi mahasiswa memiliki banyak manfaat, antara lain:

a. Meningkatkan Konsentrasi dan Daya Ingat

Sarapan menyediakan nutrisi yang penting untuk otak, sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Ini sangat penting untuk proses belajar dan aktivitas akademis lainnya.

b. Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Harian

Sarapan yang sehat dapat memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air. Nutrisi ini membantu tubuh dalam proses pencernaan, meningkatkan energi, serta mendukung fungsi otak dan tubuh secara keseluruhan.

c. Meningkatkan Semangat dan Mencegah Kelelahan

Sarapan membantu meningkatkan semangat untuk memulai hari dan mencegah kelelahan. Dengan energi yang cukup, mahasiswa dapat lebih aktif dan produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

d. Menjaga Daya Tahan Tubuh

Sarapan membantu menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat dan kuat, sehingga mengurangi risiko sakit dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beraktivitas secara optimal.

e. Mengurangi Konsumsi Jajanan Tidak Sehat

Anak-anak yang sarapan secara teratur cenderung mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat, yang seringkali kurang bergizi dan mengandung bahan-bahan berbahaya. Ini juga relevan bagi mahasiswa yang seringkali tergoda untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan kurang sehat jika melewatkan sarapan.

f. Meningkatkan Prestasi Akademis

Dengan konsentrasi yang lebih baik dan energi yang cukup, sarapan dapat membantu meningkatkan prestasi akademis. Penelitian

menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin sarapan memiliki performa akademis yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan.

Sarapan bukan hanya sekedar makan di pagi hari, tetapi memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.¹⁸

4. Jenis Makanan Yang Baik Untuk Sarapan

Berikut adalah beberapa jenis makanan sarapan yang baik untuk remaja, yang dapat mendukung kesehatan fisik dan kognitif mereka

1. Telur kaya akan kolin dan lutein, dua nutrisi penting untuk perkembangan otak dan perlindungan terhadap penurunan kognitif. Telur juga memberikan sumber protein yang baik, penting untuk energi yang stabil di pagi hari.
2. Ikan Berlemak (seperti salmon): Salmon kaya akan asam lemak omega-3, terutama DHA, yang penting untuk perkembangan dan fungsi otak. Omega-3 membantu meningkatkan memori dan fungsi kognitif lainnya.
3. Oatmeal: Oatmeal merupakan sumber serat dan biji-bijian utuh yang membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Ini juga berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, seperti kefasihan verbal dan pemahaman.
4. Buah Beri: Buah beri seperti blueberry dan stroberi mengandung antioksidan yang disebut anthocyanin, yang melindungi sel-sel otak dari kerusakan oksidatif dan meningkatkan komunikasi antar

neuron.

5. Yogurt Yunani: Yogurt ini tinggi protein dan mengandung probiotik yang mendukung kesehatan pencernaan serta fungsi otak. Yogurt dapat dipadukan dengan buah-buahan segar dan kacang-kacangan untuk sarapan yang seimbang.
6. Kunyit: Kunyit mengandung curcumin, yang telah terbukti mendukung kesehatan ingatan dan fungsi kognitif. Kunyit bisa ditambahkan ke smoothie atau oatmeal untuk nilai gizi tambahan.¹⁹

5. Dampak Tidak Sarapan

- 1) Penurunan Fungsi Kognitif: Tidak sarapan dapat mempengaruhi fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan belajar.²⁰
- 2) Penurunan Produktivitas dan Kinerja: Kurangnya energi di pagi hari dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kinerja baik di sekolah maupun di tempat kerja.²¹
- 3) Peningkatan Risiko Penyakit Metabolik: Tidak sarapan secara teratur dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.²²
- 4) Gangguan Metabolisme dan Pengaturan Gula Darah: Tidak sarapan dapat mengganggu metabolisme dan menyebabkan fluktuasi kadar gula darah yang tidak sehat.²³
- 5) Mood dan Kesehatan Mental: Melewatkan sarapan dapat mempengaruhi mood, meningkatkan tingkat stres, dan berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.²⁴

C. Konsentrasi

1. Definisi

Konsentrasi (perhatian memusat) yakni memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada satu objek. Konsentrasi (pemusatan perhatian) maksudnya, perhatian seseorang yang hanya ditujukan pada satu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain.²⁵ Menurut Ibrahim Elfiky konsentrasi adalah pemfokusan terhadap suatu objek di mana kita mampu menyelaraskan antara kekuatan hati dan pikiran.²⁶

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan lebih mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi cukup kuat maka akan dapat mengikat dalam waktu yang lama.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsentrasi

- 1) Lingkungan Fisik: Kebisingan, pencahayaan, dan suhu lingkungan kerja atau belajar dapat mempengaruhi konsentrasi.²⁸
- 2) Kesehatan Fisik: Kelelahan, kelaparan, dan kondisi fisik umum sangat mempengaruhi kemampuan konsentrasi.²⁹
- 3) Kesehatan Mental: Stres, kecemasan, dan depresi dapat mengganggu

kemampuan untuk fokus.³⁰

- 4) Motivasi: Tingkat minat dan motivasi terhadap tugas tertentu mempengaruhi tingkat konsentrasi.³¹
- 5) Istirahat dan Tidur: Kurangnya tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi kemampuan konsentrasi.³²
- 6) Nutrisi: Diet dan asupan nutrisi tertentu mempengaruhi fungsi otak dan konsentrasi.³³
- 7) Teknologi dan Media Sosial: Penggunaan teknologi dan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi.³⁴

3. Ciri – ciri konsentrasi

Ciri-ciri anak (mahasiswa) yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor. Engkoswara juga menjelaskan bahwa klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri mahasiswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

- 1) Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: (1) kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan; (2) komprehensif dalam penafsiran informasi; (3) mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh; dan (4) mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

- 2) Perilaku afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: (1) adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu; (2) respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan; dan (3) mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide, dan sikap seseorang
- 3) Perilaku psikomotor, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan; (1) adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk pendidik; dan (2) komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.³⁵

4. Dampak tidak konsentrasi

Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dapat memiliki berbagai dampak negatif pada individu di berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja akademik, produktivitas kerja, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara umum. Berikut adalah beberapa dampak utama dari ketidakmampuan berkonsentrasi:

- 1) Kinerja Akademik yang Buruk: Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, dan nilai ujian yang rendah.³⁶
- 2) Penurunan Produktivitas Kerja: Dalam lingkungan kerja, ketidakmampuan untuk fokus dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kesalahan kerja, dan penundaan penyelesaian

tugas.³⁷

- 3) Kesehatan Mental yang Terganggu: Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi sering dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini juga dapat memperburuk kondisi mental yang sudah ada.³⁸
- 4) Kualitas Hidup yang Menurun: Ketidakmampuan untuk fokus dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk hubungan interpersonal, hobi, dan aktivitas sehari-hari lainnya.³⁹
- 5) Risiko Keselamatan yang Meningkatkan: Dalam situasi yang membutuhkan perhatian penuh, seperti mengemudi atau mengoperasikan mesin, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dapat meningkatkan risiko kecelakaan.⁴⁰

5. Pengukuran Konsentrasi

1) Digit Substitution Symbols Test

Tes neuropsikologial yang sensitive terhadap otak, demensia dan depresi. Terdiri dari (misalnya Sembilan) digit-simbol pasangan 7/Λ , 8 / . Test ini juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi.⁴¹

2) Grid Concentration Test

Tes yang dilakukan untuk mengukur konsentrasi dengan cara mencoret angka dari 00-99 selama satu menit pada kolom angka 10 x 10. Tes ini dapat digunakan untuk tes konsentrasi dengan interpretasi, baik, cukup, kurang.⁴²

D. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi

Kebiasaan sarapan memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar seseorang. Sarapan memberikan energi yang penting untuk otak sehingga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memori. Sarapan yang bergizi memberikan pasokan glukosa yang cukup untuk otak, sehingga memudahkan seseorang untuk berkonsentrasi dan mengingat informasi dengan lebih baik.

Penelitian lain oleh Yuzan menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan rutin memiliki daya ingat yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak sarapan secara rutin. Hal ini menunjukkan pentingnya sarapan dalam menjaga fungsi kognitif yang optimal.

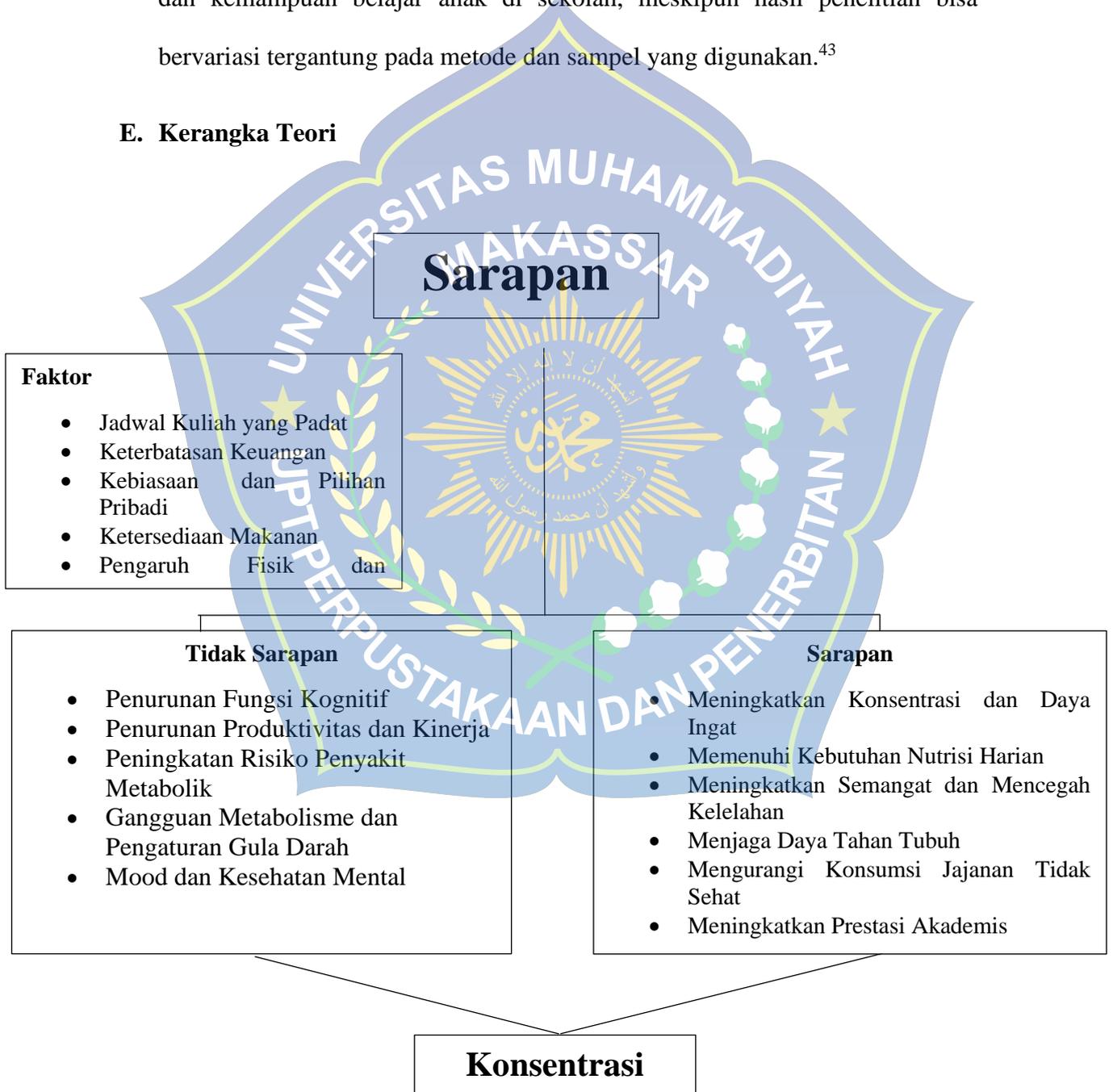
Selain itu, anak-anak yang sarapan secara teratur cenderung memiliki performa yang lebih baik di sekolah, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, dan menunjukkan perilaku positif serta kemampuan pemecahan masalah yang baik. Sebaliknya, anak-anak yang tidak sarapan cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir dan tampak malas.

Namun, meskipun ada bukti yang menunjukkan manfaat sarapan terhadap konsentrasi, penelitian di SD Negeri Sukawera tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun banyak anak yang sarapan memiliki konsentrasi yang baik, secara statistik, korelasi antara sarapan dan

konsentrasi sangat lemah

Secara keseluruhan, kebiasaan sarapan secara teori dan berdasarkan beberapa penelitian, memiliki potensi besar untuk meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar anak di sekolah, meskipun hasil penelitian bisa bervariasi tergantung pada metode dan sampel yang digunakan.⁴³

E. Kerangka Teori





BAB III

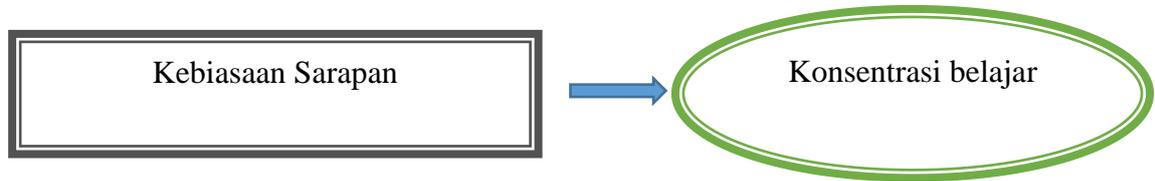
KERANGKA KONSEP

Setelah berbagai aspek telah disajikan dalam pembahasan yang terdapat dalam tinjauan pustaka, kemudian akan dirangkum sebagai dasar dalam membuat kerangka konsep. Maka penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

A. Konsep Pemikiran Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023. Variabel yang diteliti yaitu kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023. Variabel dipilih berdasarkan faktor yang dianggap berpengaruh terhadap sampel penelitian yaitu mahasiswa kedokteran angkatan 2023.

B. Kerangka Konsep



Bagan III.1. Kerangka Konsep

Keterangan:



: Variabel Independen



: Variabel Dependen

C. Definisi Operasional

1. Sarapan

- Definisi : Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari (mulai pukul 6-9) sebelum melakukan aktivitas berat lain.
- Alat ukur : Kuisisioner Kebiasaan Sarapan Maulidya Rahmah
- Cara ukur : Responden mengisi kuisisioner sesuai dengan instruksi yang diberikan
- Skala ukur : Ordinal
- Hasil ukur : Skor 1-5 : sarapan kurang
Skor 6-10 : sarapan cukup
Skor 11-15 : sarapan baik

2. Konsentrasi

- a. Definisi : Konsentrasi (perhatian memusat) yakni memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada satu objek. Konsentrasi (pemusatan perhatian) maksudnya, perhatian seseorang yang hanya ditujukan pada satu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain.
- b. Alat ukur : *Grid Concentration Test*
- c. Cara ukur : Responden melakukan tes sesuai dengan instruksi yang diberikan
- d. Skala ukur : Ordinal
- e. Hasil ukur : Skor >21 : konsentrasi baik
Skor 11-20 : konsentrasi cukup
Skor 00-10 : konsentrasi buruk

D. Hipotesis

1. Hipotesis Null (H_0)

Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas muhamadiyah makassar angkatan 2023

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas muhamadiyah makassar angkatan 2023

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar , yang akan dilaksanakan mulai bulan September sampai bulan desember 2024.

Adapun objek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian observasional analitik, dengan pendekatan *cross sectional*.

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023. Berdasarkan data dari kampus universitas muhammadiyah makassar jumlah seluruh mahasiswa fakultas kedokteran adalah sebanyak 263.

2. Sampel

a. Kriteria Inklusi

1. Semua mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023

2. Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang mengambil cuti
2. Mahasiswa tidak mengingat riwayat sarapan
3. Mahasiswa tidak bersedia menjadi responden

Berdasarkan jumlah populasi diatas dan kriteria inklusi dan eksklusi maka ditentukanlah jumlah minimal sampel, adapun penentuan minimal sampel

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = sampel

N = populasi

e = *margin of error*

$$n = \frac{263}{1 + (263)(0,1)^2}$$

$$n = \frac{263}{1 + (263)(0,01)}$$

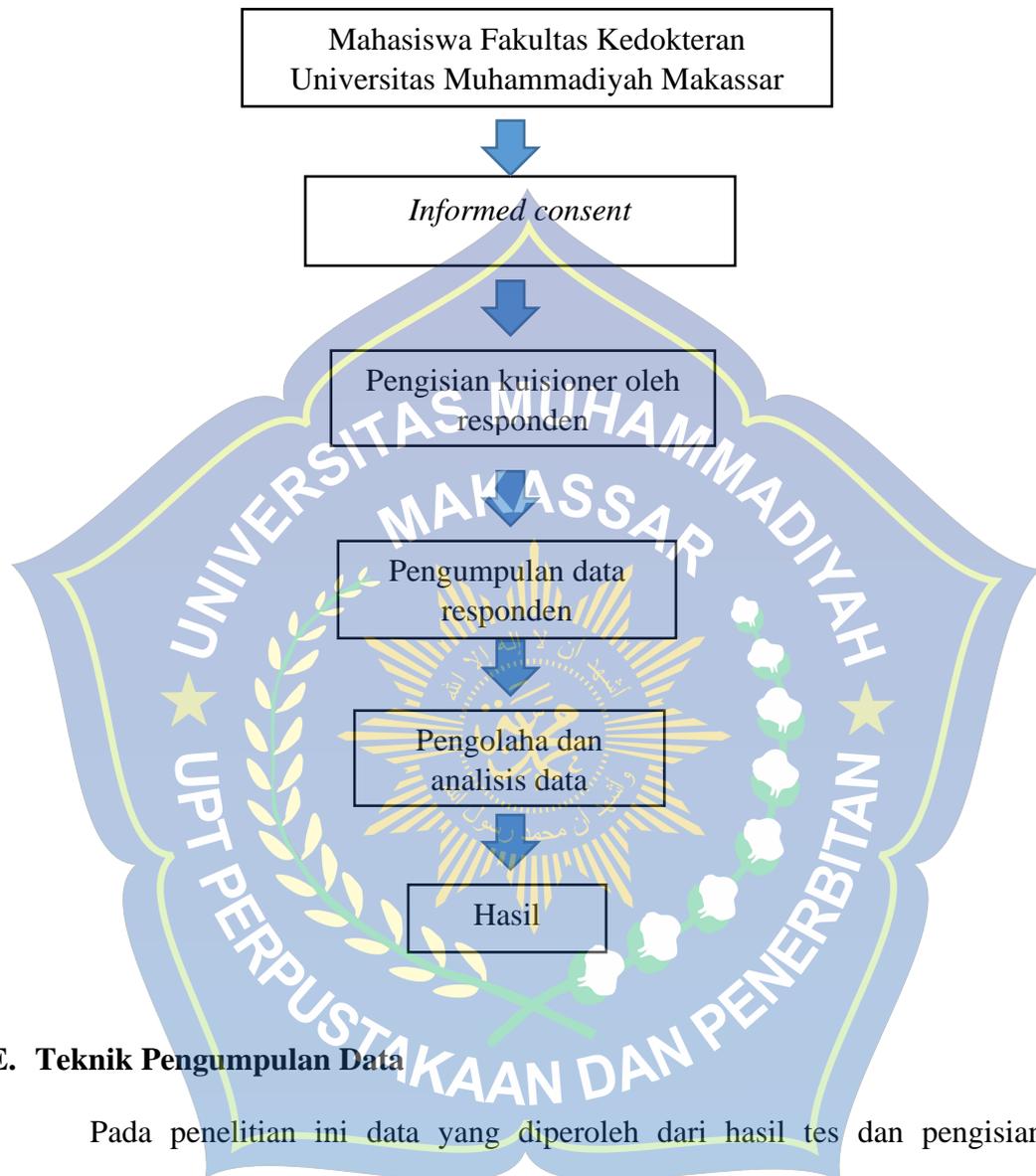
$$n = \frac{263}{1 + 2,63}$$

$$n = \frac{263}{3,63}$$

$$n = 72,45$$

$$n = 72 \text{ orang (pembulatan)}$$

D. Alur Penelitian



E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil tes dan pengisian kuisisioner responden dengan secara langsung

F. Teknik Analisis Data

1. Metode analisis data

Dalam penelitian ini, metode analisis data dilakukan dalam 2 tahap, yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variable independen dan dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuisioner diolah dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variable independen dan variable dependen dengan menggunakan analisis *uji chi square*. Melalui uji statistic *chi square* akan diperoleh nilai p , dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0,05$. Penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Analisis bivariat adalah uji korelasi, tujuan dari analisis bivariate ini adalah untuk menentukan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang dilakukan dengan *Chi Square* dengan nilai kemaknaan $p\text{-value} = 0,05$ jika $p\text{-value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, H_1 diterima, sehingga ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak sehingga tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

G. Etika Penelitian

Sebelum dilakukan penelitian, subjek penelitian diminta persetujuan terlebih dahulu. Identitas pasien akan dirahasiakan dan seluruh biaya yang berhubungan dengan penelitian menjadi tanggung jawab peneliti.

Izin penelitian dilakukan dengan meminta *ethical clearance* dari pihak Universitas Muhammadiyah Makassar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.



BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Telah dilakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023. Pengambilan data untuk penelitian ini telah dilakukan pada September 2024 – Desember 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *simple random sampling* hingga didapatkan sampel minimal sebanyak 72 responden.

Data yang telah terkumpul selanjutnya disusun dalam suatu table induk (*master table*) dengan menggunakan program *Microsoft Excel*. Dari table induk tersebutlah kemudian data dipindahkan dan diolah menggunakan program SPSS di perangkat computer kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

B. Analisis Univariat

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan total 72 responden, mayoritas adalah laki-laki sebanyak 18 responden (24,3%), sedangkan perempuan berjumlah 54 responden (73,0%).

Jenis Kelamin	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Laki-Laki	18	24,3
2. Perempuan	54	73,0
Total	72	100

Tabel 5.1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sarapan

Berdasarkan Tabel frekuensi sarapan, dari total 72 responden, sebanyak 34 orang (47,2%) sarapannya cukup, sementara 38 orang (52,8%) sarapannya baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mereka yang sarapannya baik.

Sarapan	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Cukup	34	47,2
2. Baik	38	52,8
Total	72	100

Tabel 5.3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan sarapan

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsentrasi belajar

Berdasarkan tabel frekuensi berdasarkan konsentrasi belajar, dari total 72 responden sebanyak 34 orang (47,2%) responden konsentrasinya sedang, sedangkan 38 orang

(52,8%) responden konsentrasinya baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Konsentrasi Belajar	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Sedang	34	47,2
2. Baik	38	52,8
Total	72	100

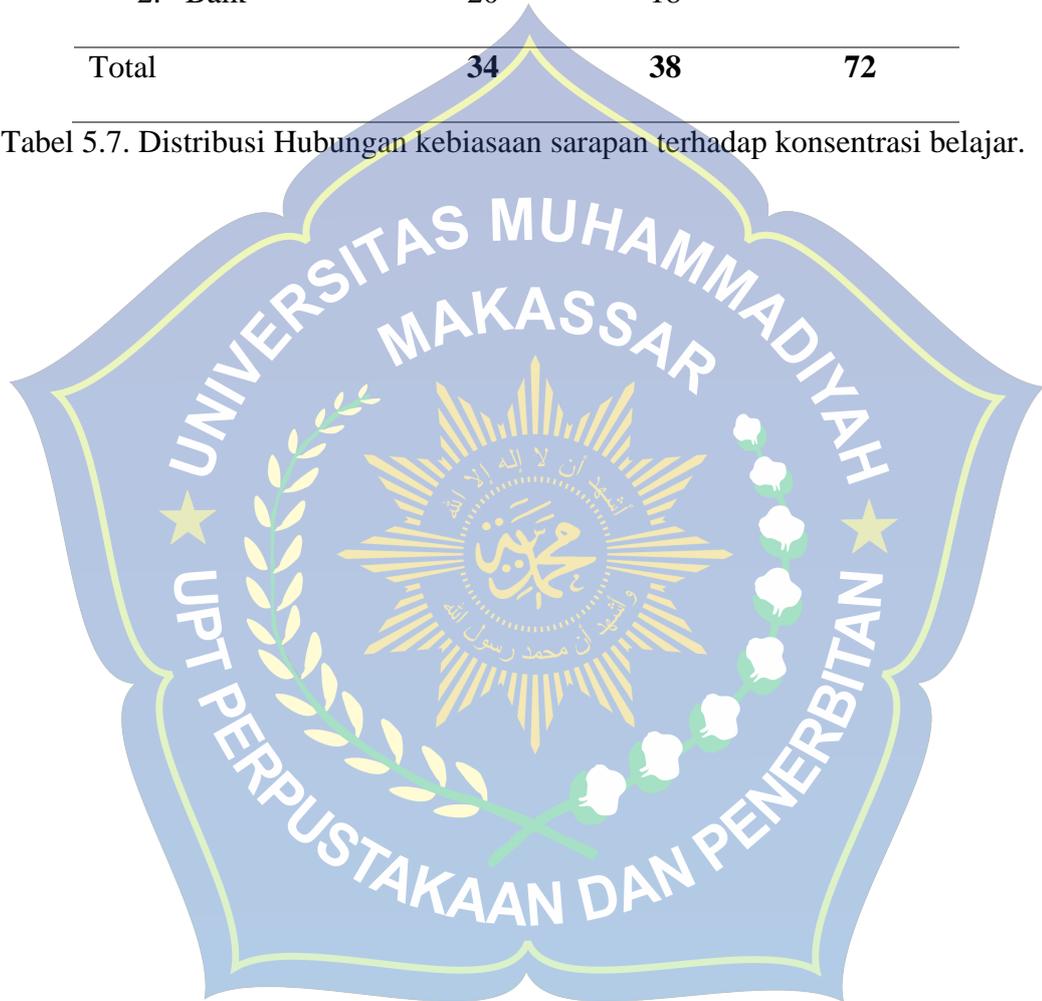
Tabel 5.4. Distribusi karakteristik responden berdasarkan konsentrasi belajar

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar dengan menggunakan uji Chi-Square. Hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square, terdapat 14 orang yang sarapannya cukup dan konsentrasinya sedang, sementara 20 orang dengan konsentrasi baik. Dan juga terdapat 20 orang dengan sarapan baik dan konsentrasinya sedang, sementara 18 orang dengan konsentrasi baik. Hasil uji Chi-Square nilai signifikansi **0,331** ($p > 0,05$), sehingga **tidak terdapat hubungan yang signifikan** antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023.

Konsentrasi Belajar	Sarapan		<i>P Value</i>
	Cukup	Baik	
1. Sedang	14	20	0,331
2. Baik	20	18	
Total	34	38	72

Tabel 5.7. Distribusi Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar.



BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar angkatan 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa angkatan 2023. Hal tersebut tidak sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Verdina dan Muniroh menunjukkan bahwa Kebiasaan sarapan yang sehat menyumbang tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Sebagian besar responden yang melakukan sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sekedar sarapan. Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga anak tidak lemas, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar.⁴⁴

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Jane Mariem Monepa dkk (2022) tentang hubungan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan perbedaan hasil tersebut, maka perlu untuk menjadi perhatian bahwa asupan energi dan kandungan gizi pada saat sarapan juga memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan konsentrasi.

Satu aspek yang mungkin menjelaskan perbedaan dalam kebiasaan makan anak laki-laki dan anak perempuan adalah motivasi⁴⁵. Dalam sebuah studi cross-sectional dari Amerika Serikat, anak perempuan menyatakan motivasi yang lebih besar untuk makan sehat (yaitu, mengonsumsi hasil bumi dan menghindari junk food atau minuman manis) dibandingkan dengan anak laki-laki.⁴⁶ Penelitian lain yang menyelidiki lebih dalam mengapa menunjukkan bahwa motivasi anak perempuan mungkin lebih terfokus pada bentuk tubuh atau menyesuaikan diri dengan tampil sehat lebih dari anak laki-laki.⁴⁷

Namun, berdasarkan tabel distribusi jenis kelamin responden, didapatkan bahwa kebanyakan responden adalah perempuan. Jadi hasil menunjukkan bahwa prevalensi keterlibatan perempuan dalam penelitian ini jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan perbandingan antara frekuensi sarapan dan tingkat konsentrasi belajar secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini melakukan aktivitas sarapan yang baik dan cukup, bahkan hasil yang didapatkan tidak ada yang sarapannya buruk. Kemampuan konsentrasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas sarapan pagi sebagian besar memiliki konsentrasi yang baik dan cukup saat mengikuti perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Dinata yang menemukan bahwa sarapan erat hubungannya dengan sustained attention dimana diketahui bahwa responden yang tidak sarapan kemudian akan merasakan dampak buruk seperti merasakan lapar, kurang bertenaga, menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, sakit kepala, serta sakit perut.⁴⁸

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang sudah dilakukan jurnal-jurnal pendukung yang ada, teori- teori yang didapat peneliti dapat disimpulkan bahwa baik cukup dan kurangnya kebiasaan sarapan pagi seseorang tersebut sangat bergantung dari bagaimana responden membiasakan diri untuk sarapan pagi dan manfaat apa yang didapatkan dari kebiasaan sarapan pagi Ada dua manfaat yang bisa diambil dari kebiasaan makan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kedua, pada dasarnya makan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah.⁴⁹

B. Aspek Keislaman

Satu elemen yang sangat krusial dalam membentuk generasi yang dicita-citakan dalam Al-Qur'an dan Hadits merupakan memakan makanan yang halal baik dan bergizi. Generasi ini harus bertakwa, berilmu, dan kuat lahiriah, batin, dan jiwa agar mampu memimpin dunia sebagai pemimpin yang baik. Menurut Islam, sangat penting untuk selalu memperhatikan dan memperhatikan apa yang masuk ke dalam tubuh secara halal dan bergizi agar dapat melahirkan generasi yang bermoral dan cerdas. Kita bisa menaati Allah SWT hanya dengan mengonsumsi pangan serta minuman yang memenuhi syarat halal serta sehat. Sebagaimana di surah Al-Baqarah ayat 168 dan surah Al-Maidah ayat 88

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ
لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Terjemahnya:

Hai manusia, makanlah dari yang halal dan baik yang terdapat di bumi, serta hindarilah godaan yang dianjurkan oleh setan. Sesungguhnya, setan adalah musuh yang nyata bagi kalian. (Q.S Al-Baqarah: 168)

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa Allah SWT membimbing bahwa makanan serta minuman yang baik bukan hanya yang dianggap halal saja, melainkan juga bersih, menyehatkan, dan tidak berdampak buruk bagi tubuh atau pikiran. Sebaliknya, hendaknya seseorang mengonsumsi makanan dan minuman hanya karena itu menyenangkan. Tidak patut bertindak dengan mengabaikan halal dan haram.

ayat ini diturunkan berkaitan dengan kebiasaan sebagian kabilah Arab yang mengharamkan beberapa jenis makanan tanpa dasar yang jelas. Beberapa kelompok seperti Bani Tsaqif, Bani Amir bin Sa'sa'ah, Khuza'ah, dan Bani Mudlij sering menentukan makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi berdasarkan adat istiadat mereka sendiri, bukan berdasarkan wahyu Allah.

Selain itu, ada juga kebiasaan kaum Arab Jahiliyah yang menyembelih hewan atas nama berhala dan mengonsumsi dagingnya dengan keyakinan tertentu. Ayat ini turun untuk meluruskan kesalahan tersebut, sekaligus memberikan

pedoman bahwa manusia boleh memakan makanan yang halal dan baik, serta dilarang mengikuti langkah-langkah setan yang menyesatkan.

Surah Al-Baqarah ayat 168 turun untuk mengingatkan manusia agar tidak membuat aturan sendiri tentang halal dan haram dalam makanan, serta mematuhi aturan Allah dalam memilih makanan yang halal dan baik. Ayat ini juga melarang manusia mengikuti langkah setan yang sering menyesatkan mereka melalui kebiasaan jahiliyah.

Menurut jurnal "Konsep Konsumsi dalam Tafsir Al-Manār Karya Muhammad Abduh" oleh Mariani Idris, ayat 168 dalam Surah Al-Baqarah memberikan dua prinsip utama dalam konsumsi makanan yaitu halal dan thayyib.

1. Halal berarti sesuatu yang diperbolehkan menurut syariat Islam, baik dari segi zat maupun cara memperolehnya.
2. Thayyib mengacu pada kualitas makanan yang baik untuk kesehatan, tidak berbahaya, dan tidak menjijikkan.

Muhammad Abduh dalam Tafsir Al-Manār menjelaskan bahwa halal adalah penetapan dari thayyib, sedangkan thayyib adalah penguat dari halal. Artinya, sesuatu bisa halal tetapi belum tentu thayyib, namun sesuatu yang thayyib pasti halal.

Ayat ini juga turun sebagai sanggahan terhadap kebiasaan masyarakat Arab Jahiliyah yang mengharamkan makanan tertentu tanpa dasar syariat, seperti bahirah, saibah, wasilah, dan ham. Oleh karena itu, Allah menegaskan bahwa

makanan yang halal dan baik adalah yang telah ditetapkan oleh-Nya, bukan berdasarkan tradisi atau keyakinan nenek moyang yang keliru.

Selain itu, ayat ini memperingatkan agar manusia tidak mengikuti langkah-langkah setan dalam hal konsumsi, seperti berlebihan dalam makan, mengonsumsi makanan haram, atau mengharamkan yang halal tanpa dasar syariat.⁵⁰



BAB VII

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Makassar didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Responden dengan kategori jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin laki-laki
2. Responden dengan karakteristik sarapan lebih banyak responden dengan sarapan yang baik daripada responden yang sarapannya cukup
3. Hasil Uji Statistik tidak didapatkan hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar

B. Keterbatasan Penulis

1. Keterbatasan sampel responden menyebabkan hasil yang didapatkan kurang maksimal
2. Keterbatasan data responden hanya menggunakan data dari satu sumber yaitu mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar angkatan 2023

C. Saran

1. Bagi mahasiswa : Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa memenuhi kebutuhan gizi dengan sarapan pagi karena dengan melakukan hal tersebut kualitas konsentrasi atau fokus belajar dapat lebih terjaga.
2. Bagi Intitusi : Dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak tertentu dapat mengedukasi pentingnya sarapan pagi terhadap kualitas konsentrasi atau fokus belajar agar lebih terjaga
3. Bagi penulis : Dengan adanya penelitian ini penulis dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1. 2003.
2. Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Cahyati WH. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development). 2018;2(4):577-586. doi:10.15294/higeia.v2i4.26803
3. Sandra F, Ahmad S, Arinda VSG. Gizi Anak Dan Remaja. Depok: PT Raja Grafindo Persada. 2017.
4. Wiarto, G. (2013). Budaya hidup sehat. Yogyakarta: Gosyen Publishing
5. Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan. Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia, 1(3), 315-321.
6. Evans, S. (2009). Nutrition a lifespan approach. British Library: Wiley-Blackwell
7. Hartono NP, Wilujeng CS, Andarini S. Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. Indones J Hum Nutr. 2015;1(2):135-148.
8. Navia Y, Yulia P. Hubungan Disiplin Belajar Dan Konsentrasi Belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. PYTHAGORAS J Progr Stud Pendidik Mat. 2017;6(2):100-105

9. Winata IK. Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid19. *J Komun Pendidik*. 2021;5(1):13.
10. Smid HG, de Witte MR, Homminga I, van den Bosch RJ. Sustained and transient attention in the continuous performance task. *J Clin Exp Neuropsychol*. 2006(6):859-83
11. Dyah Ayu Noor Wulan, Sri Muliati Abdullah. Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*. 2019;Vol. 5.
12. Rachmayani. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2018.
13. Bustan. *Pengantar Pangan Dan Gizi : Penebar Swadaya*. 2018.
14. Mufidah R, Soeyono RD. *POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNESA*. Vol 01.; 2021.
15. Tumiwa, E.S., Sarimin, S., Ismanto, A.Y. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD INPRES Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *e-journal keperawatan (eKp)*, volume 4(1).
16. Sukiniarti. (2019). Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, volume 1(3), 315-321.
17. Ackuaku-Dogbe EM, Abaidoo B. Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Med J*. 2020;48(2):66-70. doi:10.4314/gmj.v48i2.2

18. Suraya SS, Apriyani D, Larasaty D, Indraswari E, Lusiana G, Tri A. "SARAPAN YUKS" PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK. 2019;2(1):201-207.
19. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Nutr Res Rev.* 2013;26(2):223-240.
20. Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2019). "The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents." *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 340. doi:10.3389/fnhum.2019.00340.
21. Galioto, R., & Spitznagel, M. B. (2016). "The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults." *Advances in Nutrition*, 7(3), 576S-589S. doi:10.3945/an.115.010314.
22. Purslow, L. R., Sandhu, M. S., Forouhi, N., Young, E. H., Luben, R. N., Welch, A. A., & Khaw, K. T. (2008). "Energy intake at breakfast and weight change: Prospective study of 6,764 middle-aged men and women." *American Journal of Epidemiology*, 167(2), 188-192. doi:10.1093/aje/kwm309.
23. Jakubowicz, D., Barnea, M., Wainstein, J., & Froy, O. (2013). "High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women." *Obesity*, 21(12), 2504-2512. doi:10.1002/oby.20460
24. Wengreen, H. J., & Moncur, C. (2009). "Relationship between consumption of breakfast and BMI and academic performance in children and adolescents." *Journal of School Health*, 79(8), 387-393. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00427.x.

25. Abu Ahmadi, Psikologi Umum, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009) hal. 151.
26. Agus Wibowo dan Hamirin, Menjadi Guru Berkarakter, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012) hal. 190.
27. Dimiyati dan Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) hal. 239
28. Mysore, A., & Shruthi, M. (2020). "Impact of Noise Pollution on Human Health and Performance." *International Journal of Research in Engineering and Technology*, 9(3), 123-130. doi:10.15623/ijret.2020.0930123
29. Li, J., & Wang, S. (2021). "The Relationship Between Sleep Quality, Physical Health, and Cognitive Functioning in Older Adults." *Journal of Sleep Research*, 30(1), e13168. doi:10.1111/jsr.13168.
30. Wang, Z., & Xie, H. (2021). "The Effects of Stress on Cognitive Functions and the Underlying Mechanisms." *Frontiers in Psychology*, 12, 634980. doi:10.3389/fpsyg.2021.634980
31. Kooij, D. T. A. M., & van Woerkom, M. (2020). "Enhancing Sustainable Employability: A Resource-Based Perspective." *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103319. doi:10.1016/j.jvb.2019.103319.
32. Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2021). "Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance." *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 1351-1361. doi:10.2147/NDT.S285850.

33. Gómez-Pinilla, F. (2021). "Brain foods: the effects of nutrients on brain function." *Nature Reviews Neuroscience*, 22(8), 576-589. doi:10.1038/s41583-021-00492-z.
34. Wilmer, H. H., & Chein, J. M. (2022). "Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning." *Current Directions in Psychological Science*, 31(2), 179-185.
35. Djayadin, C., & Mubarakah, W. W. (2021). ANALISIS HASIL ASESMEN DIAGNOSTIK PADA KOSENTRASI MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN BERBASIS DARING DI PERGURUAN TINGGI KEAGAMAAN ISLAM NEGERI (PTKIN). *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 1-8. <https://doi.org/10.21009/PIP.351.1>
36. Smit, D. J., Posthuma, D., Boomsma, D. I., & Geus, E. J. C. (2022). "Attention and Concentration Deficits: Their Impact on Academic and Professional Outcomes." *Journal of Cognitive Neuroscience*, 34(2), 155-167. DOI: 10.1162/jocn_a_01744
37. Ziegler, G., Hauser, T. U., & Lindenberger, U. (2021). "The Effects of Attention on Learning and Memory: Implications for Educational Practice." *Trends in Neuroscience and Education*, 25(1), 18-25. DOI: 10.1016/j.tine.2020.100132

38. Fisher, T., Gervais, N. J., & Tapert, S. F. (2023). "Impact of Distraction on Cognitive Functioning: Insights from Behavioral and Neuroimaging Studies." *Frontiers in Psychology*, 14, 878123. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.878123
39. Chevalier, N., & Blaye, A. (2022). "Developmental Differences in the Impact of Distraction on Concentration in Children and Adults." *Developmental Psychology*, 58(5), 769-783. DOI: 10.1037/dev0001298
40. Zohar, D., & Polachek, T. (2022). "Workplace Safety and Attention: The Role of Concentration in Preventing Accidents." *Safety Science*, 150, 105655. DOI: 10.1016/j.ssci.2022.105655
41. Jaeger J. Digit Symbol Substitution Test: The Case for Sensitivity Over Specificity in Neuropsychological Testing. *J Clin Psychopharmacol.* 2018 Oct;38(5):513-519. doi: 10.1097/JCP.0000000000000941. PMID: 30124583; PMCID: PMC6291255.
42. Mustikowati, Tri, et al. "HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI SUKAWERA Relationship of Breakfast Habits towards Concentration of Children's Learning at School-Age Children in Public Elementary School Sukawera." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, vol. 1, no. 1, 2022. Accessed 21 Aug. 2024.
43. Mustikowati T, Rukmana HT, Karim UN, Rahmawati A. Hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di sekolah dasar negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences.* 2022;1(1):8-12.

44. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*. 2018;12(1):14.
45. Deslippe, A. L., O'Connor, T. M., Brussoni, M., & Mâsse, L. C. (2022). The association of food parenting practices with adolescents' dietary behaviors differ by youth gender, but not by parent gender. *Appetite*, *169*, 105846.
46. Zhang, Zhengyu, et al. "Parenting practices, autonomous motivation, and adolescent diet habits." *Journal of Research on Adolescence* 30.3 (2020): 800-816.
47. Deslippe AL, Tugault-Lafleur CN, McGaughey T, Naylor P-JPJ, Mare L, Mâsse LC. Jenis kelamin berperan dalam perilaku makan remaja saat mereka bertransisi ke sekolah menengah. *Appetite*. (2021) 167:105642.
48. Utami IASN, I Made KD. Hubungan Antara Sarapan Dengan Sustained Attention Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E- JURNAL Med*. 2018;7(12):1-6.
49. Zebua HA. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Medan: STIKes Santa Elisabeth Medan; 2024.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Sultan Alauddin No. 259 Telp. 0866972 Fax (0411) 865588 Makassar 90221 e-mail :lp3m@unismuh.ac.id

Nomor : 5616/05/C.4-VIII/I/1446/2025

06 January 2025 M

Lamp : 1 (satu) Rangkap Proposal

06 Rajab 1446

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

di -

Makassar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, nomor: 26/FKIK/C.3-II/I/46/2025 tanggal 6 Januari 2025, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD PUTRAJAYA FADLI SYAM

No. Stambuk : 10542 1115421

Fakultas : Fakultas Kedokteran

Jurusan : Pendidikan Kedokteran

Pekerjaan : Mahasiswa

Bermaksud melaksanakan penelitian/pengumpulan data dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul :

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

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 8 Januari 2025 s/d 8 Maret 2025.

Sehubungan dengan maksud di atas, kiranya Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melakukan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ketua LP3M,

Arief Muhsin, M.Pd.
NBM 1127761



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR



FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 691/UM.PKE/XI/46/2024

Tanggal: 06 November 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20240950200	Nama Sponsor	-
Peneliti Utama	Muhammad Putrajajaya Fadli Syam		
Judul Peneliti	Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	23 Oktober 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	03 September 2024
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 06 November 2024 Sampai Tanggal 06 November 2025	Masa Berlaku
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes.,Sp.OT(K)	Tanda tangan:  06 November 2024	
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc.Ph.D	Tanda tangan:  06 November 2024	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Alamat: Jalan Sultan Alauddin Nomor 259, Makassar, Sulawesi Selatan. 90222
 Telepon (0411) 866972, 881 593, Fax. (0411) 865 588
 E-mail: rektorat@unismuh.ac.id / info@unismuh.ac.id



Kampus Merdeka

CS Dipindai dengan CamScanner



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin NO.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Muhammad Putrajaya Fadli

Nim : 105421115421

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	7 %	10 %
2	Bab 2	13 %	25 %
3	Bab 3	5 %	10 %
4	Bab 4	6 %	10 %
5	Bab 5	0 %	10 %
6	Bab 6	6 %	10 %
7	Bab 7	0 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 11 Maret 2025

Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,

Nurshah, S.Hum.,M.I.P
NBM. 964 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593,fax (0411)865 588
Website: www.library.unismuh.ac.id
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id

Muhammad Putrajaya Fadli Syam 105421115421 BAB I

ORIGINALITY REPORT



Muhammad Putrajaya Fadli 105421115421 BAB II

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX



13%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

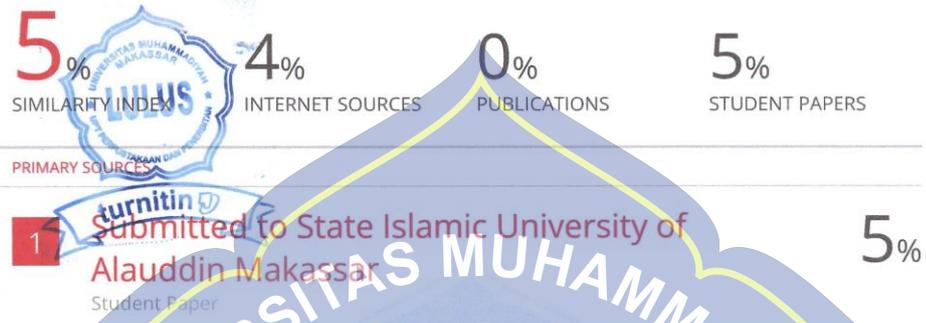
PRIMARY SOURCES

Rank	Source	Similarity Index
1	repositor.tsu.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	2%
3	www.idntimes.com Internet Source	1%
4	repository.unma.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	1%
6	id.theasianparent.com Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1%
8	www.stkipgetsempena.ac.id Internet Source	<1%
9	health.kompas.com Internet Source	<1%
10	www.frieslandcampina.institute.co.id Internet Source	<1%
11	cara-ngatasi.blogspot.com Internet Source	<1%
12	www.diedit.com Internet Source	<1%

alaskapolitics.com

Muhammad Putrajaya Fadli 105421115421 BAB III

ORIGINALITY REPORT



Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off



105421115421 Muhammad Putrajaya Fadli Syam BAB IV

ORIGINALITY REPORT

6% SIMILARITY INDEX
5% INTERNET SOURCES
0% PUBLICATIONS
4% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper 4%
- 2 123dok.com Internet Source 2%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



105421115421 Muhammad Putrajaya Fadli Syam BAB V

ORIGINALITY REPORT

0% SIMILARITY INDEX
0% INTERNET SOURCES
0% PUBLICATIONS
0% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes

Exclude bibliography

Exclude matches

or



ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	Mela Hidayatul Rohmah, Ninna Rohmawati, Sulistiyani Sulistiyani. "Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember", Ilmu Gizi Indonesia, 2020 Publication	1%
2	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
3	mail.jurnal.iain-bone.ac.id Internet Source	1%
4	rahmadfitriyanto.blogspot.com Internet Source	1%
5	Khabib Solihin. "ANALISIS KEBIJAKAN SERTIFIKASI PRODUK HALAL DALAM PERSPEKTIF PERLINDUNGAN KEMASLAHATAN UMAT", Islamic Review : Jurnal Riset dan Kajian Keislaman, 2020 Publication	1%
6	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Muhammad Putrajaya Fadli Syam 105421115421 BAB VII

ORIGINALITY REPORT

 0% SIMILARITY INDEX	0% INTERNET SOURCES	0% PUBLICATIONS	0% STUDENT PAPERS
--	------------------------	--------------------	----------------------

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes Off Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

