ABSTRAK

Nama : Mufidah Trinanda
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang: Sarapan merupakan hal yang penting untuk dilakukan di pagi hari karena bermanfaat untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang dikonsumsi pada pagi hari dapat menjaga kestabilan gula darah yang berdampak pada meningkatnya fokus dan konsentrasi seseorang. Konsentrasi dalam belajar dapat membantu mahasiswa untuk menguasai materi yang diberikan dan meningkatkan semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 serta mengkaji tinjauannya dalam pandangan Islam.
Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkata 2021.
Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 175 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *online* (Google Form). Analisis statistik menggunakan uji *Chi-square.*
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (62,3%) hanya melakukan sarapan pagi selama 1-3 hari dalam 1 minggu. Sebanyak 157 responden (89,7%) berada pada kategori konsentrasi baik dan 18 responden (10,3%) berada pada kategori konsentrasi kurang baik. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,014 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2021.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, Konsentrasi, Belajar, Mahasiswa kedokteran, Pendidikan kedokteran.

ABSTRACT

Name *: Mufidah Trinanda*
Study Program *: Medicine*
Title *: The Influence of Breakfast Habits on the Concentration of Study Among Medical Students of YARSI University Class of 2021 and Its Review from an Islamic Perspective.*

Background: *Breakfast is an important thing to do in the morning because it is useful for providing the energy needed by the body. Food consumed in the morning can maintain stable blood sugar which has an impact on increasing a person's focus and concentration. Concentration in learning can help students to master the material given, increase enthusiasm and motivation to be more active during the learning process. This study aims to determine the effect of breakfast habits on the learning concentration of YARSI University Medical Students, Class of 2021 and to examine its review from an Islamic perspective.*
Objective: *The purposes of this study was to determine the effect of breakfast habits on the learning concentration of YARSI University Medical Students, Class of 2021*
Methods: *This study used a cross-sectional design with a sample of 175 respondents selected by purposive sampling. Data were collected through an online questionnaire that included information about breakfast habits and factors that influence students' learning concentration levels.*
Results: *The results showed that most respondents (62.3%) only had breakfast for 1-3 days in 1 week. A total of 157 respondents (89.7%) were in the good concentration category and 18 respondents (10.3%) were in the poor concentration category. Bivariate analysis using the Chi-Square test obtained a p-value of 0.014 (<0.05) so it can be concluded that there is an influence of breakfast habits on learning concentration in students of the Faculty of Medicine, YARSI University, class of 2021.*

Keywords: *Breakfast habit, Concentration, Study, Medical student, Medical education.*