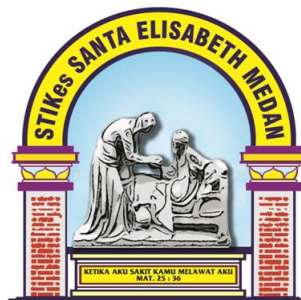


SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



Oleh:

Hendrik Alvin Zebua
NIM. 032017045

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



Oleh:
Hendrik Alvin Zebua
NIM. 032017045

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



STIKes Santa Elisabeth Medan

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:
HENDRIK ALVIN ZEBUA
NIM. 032017045

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Hendrik Alvin Zebua
NIM : 032017045
Program Studi : Ners
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kosentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,

Materai Rp.6000

Hendrik Alvin Zebua



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda persetujuan

Nama : Hendrik Alvin Zebua
Nim : 032017045
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar
Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 11 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

(Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep) (Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes)

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 11 Mei 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes

.....

Anggota : Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

.....

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns.,M.Kep

.....

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan Skripsi

Nama : Hendrik Alvin Zebua
NIM : 032017045
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar
Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Selasa, 11 Mei 2021 Dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji I : Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

Penguji II : Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji III : Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns.,M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN) (Mestiana Br. Karo, M.kep., DNSc)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Hendrik Alvin Zebua

Nim : 032017039

Program Studi : Ners

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas *royalty Noneksklusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah, dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 11 Mei 2021

Yang Menyatakan

(Hendrik Alvin Zebua)



ABSTRAK

Hendrik Alvin Zebua 03201745

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021

Program Studi Ners 2021

Kata Kunci: Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar

(xvi + 59 + Lampiran)

Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang, belajar dapat dilakukan di berbagai tempat dan waktu, selama seseorang itu memiliki niat yang serius untuk belajar. Belajar sering dikaitkan dengan mahasiswa, karena belajar merupakan rutinitas mahasiswa setiap hari, pada era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat siswa malas ataupun jenuh dalam belajar, seperti membutuhkan konsentrasi yang tinggi, konsentrasi belajar pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah membiasakan diri sarapan pagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini 166 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, kuesioner valid kebiasaan sarapan pagi yang diadopsi dari kuesioner Anggraini (2017) dan konsentrasi belajar diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung (2020). Analisa data uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini diperoleh kebiasaan sarapan pagi kategori baik sebanyak 89 orang (53,6%) dan kurang 31 orang (18,7%), konsentrasi belajar tinggi 79 orang (47,6%) dan rendah 34 orang (20,5%) dengan hasil uji *Chi-square* diperoleh *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Diharapkan kepada mahasiswa agar mampu meningkatkan konsentrasi belajar dengan cara membiasakan diri untuk rutin sarapan dipagi hari dan makan makanan yang memenuhi kebutuhan harian. Faktor lain yang perlu diteliti selain kebiasaan sarapan pagi yaitu faktor internal dan faktor eksternal

Daftar Pustaka (2012-2020).



ABSTRACT

Hendrik Alvin Zebua 03201745

The Relationship of Breakfast Habits with the Study Concentration of STIKes Santa Elisabeth Medan Students in 2021

Nurses Study Program 2021

Keywords: Breakfast Habits Relationship, Study Concentration

(xvi + 59 + Attachments)

Learning is an activity that can be done by everyone, learning can be done in various places and times, as long as someone has a serious intention to learn. Learning is often associated with students, because learning is a daily routine for students, in this modern era, learning is no longer a preferred routine. This is because there are many things that make students lazy or bored in learning, such as requiring high concentration, the concentration of learning in STIKes Santa Elisabeth Medan students in 2021 has low learning concentration. One way to increase concentration in learning is to get used to breakfast. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the learning concentration of STIKes Santa Elisabeth Medan students in 2021. This research method used an analytical research design using a cross-sectional approach. The sample in these study 166 respondents with the sampling technique is simple random sampling. The instrument used is a questionnaire, a valid breakfast habit questionnaire adopted from the Anggraini questionnaire (2017), and a learning concentration adopted from Purnawinadi and Lotulung (2020). Chi-square test data analysis. The results of this study obtained good breakfast habits as many as 89 people (53.6%) and less 31 people (18.7%), high learning concentration 79 people (47.6%), and low 34 people (20.5%). with the results of the Chi-square test obtained p-value 0.001 ($p < 0.05$) indicating that there is a relationship between breakfast habits and the learning concentration of STIKes Santa Elisabeth Medan students in 2021. It is expected that students will be able to increase their concentration in learning by getting used to having breakfast regularly in the morning. Day and eat foods that meet daily needs. Other factors that need to be investigated besides breakfast habits are internal factors and external factors

Bibliography (2012-2020)



STIKes Santa Elisabeth Medan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Mestiana Br.Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Samfriati Sinurat S.Kep., Ns., MAN selaku ketua program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dan membimbing dengan baik dan sabar serta telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dengan baik sehingga penelitian ini dapat selesai.
4. Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dengan baik dan sabar serta telah



STIKes Santa Elisabeth Medan

- memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dengan baik sehingga penelitian ini dapat selesai.
5. Lilis Novitarum S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama menjalani pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan mulai semester I hingga saat ini.
 6. Seluruh staff dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I sampai semester VIII. Terimakasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih yang telah tcurah selama proses pendidikan sehinggann peneliti dapat sampai pada penyusunan skripsi ini.
 7. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Bedali Zebua dan Ibunda Otiria Zebua, yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral dan motivasi yang luar biasa dalam menyelesaikan penelitian ini.
 8. Koordinator asrama kami Sr.Veronika, FSE dan seluruh karyawan asrama yang telah mendampingi kami di asrama Gonzaga memberikan nasehat, doa, motivasi, dukungan dan semangat dalam penyusunan penelitian ini.
 9. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya untuk membantu menyelesaikan penelitian ini.



STIKes Santa Elisabeth Medan

10. Seluruh rekan-rekan sejawat dan seperjuangan Program Studi Ners Tahap Akademik Angkatan XI stambuk 2017.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan berkat dan karunianya-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada profesi keperawatan.

Medan, 11 Mei 2021

Penulis

(Hendrik Alvin Zebua)



DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN GELAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
TANDA PERSETUJUAN	v
TANDA PENGESAHAN	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat teoritis	7
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Sarapan	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Kebiasaan Sarapan Pagi	8
2.1.3 Manfaat Sarapan Pagi	12
2.1.4 Indikator Kebiasaan Sarapan Pagi	13
2.2 Konsentrasi	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Indikator Konsentrasi Belajar	14
2.2.3 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	15
2.2.4 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar	16
2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar	17
BAB 3 KERANGKA KONSEP	19
3.1 Kerangka Konsep	19
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	21
4.1 Rancangan Penelitian	21
4.2 Populasi dan Sampel	21
4.2.1 Populasi	21
4.2.2 Sampel	22
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24



STIKes Santa Elisabeth Medan

4.3.1 Variabel penelitian.....	24
4.3.2 Defenisi operasional	24
4.4 Instrumen Penelitian.....	26
4.5 Lokasi dan Waktu.....	28
4.5.1 Lokasi penelitian	28
4.5.2 Waktu penelitian.....	28
4.6 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data	
4.6.1 Pengambilan data.....	28
4.6.2 Teknik pengumpulan data	29
4.6.3 Uji validitas dan uji reliabilitas.....	29
4.7 Kerangka Operasional	31
4.8 Pengumpulan Data	31
4.9 Analisa Data	32
4.10 Etika Penelitian	33
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	
5.1 Lokasi Penelitian	
5.2 Hasil Penelitian	
5.2.1. Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.....	39
5.2.2. Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	39
5.2.3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	40
5.3 Pembahasan	
5.2.1. Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.....	41
5.2.2. Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	44
5.2.3. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	47
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA	36
DAFTAR LAMPIRAN	
1. Kuesioner	56
2. Pengajuan Judul	59
3. Surat Permohonan Pengambilan Data awal	60
4. <i>Informed Consent</i>	61
5. Lembar Penjelasan Penelitian	62
6. Permohonan Izin Penelitian	63
7. Keterangan layak Etik	64
8. Balasan Izin Penelitian	65
9. Master Data	70



STIKes Santa Elisabeth Medan

10. Izin penggunaan instrumen (Kuesioner)	81
11. Lembar Konsul.....	82



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Defenisi Operasional Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021	21
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	39
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021	39
Tabel 5.3 Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021	40



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka konsep Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021	19
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021	25



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Belajar dapat dilakukan di berbagai tempat dan waktu, selama seseorang itu memiliki niat yang serius untuk belajar. Belajar sangat kental untuk dikaitkan dengan siswa, karena belajar merupakan rutinitas siswa setiap hari, baik dalam pembelajaran di sekolah atau belajar secara mandiri di rumah. Bahkan, saat ini banyak siswa yang mengikuti bimbingan belajar di tempat-tempat tertentu, atau mendatangkan guru privat di rumah yang bertujuan untuk memperdalam ilmu yang telah dipelajari (Setyani dan Ismah 2018).

Pada era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat siswa malas, ataupun jenuh dalam belajar, seperti membutuhkan konsentrasi yang tinggi, waktu, dan tenaga yang dikeluarkan, perasaan dan paksaan untuk meninggalkan berbagai kegiatan yang menyenangkan dibandingkan belajar, seperti bermain ponsel, *game online*, atau kegiatan lain baik positif atau negatif yang berasal dari lingkungan sekitar. Akan tetapi, hal yang paling mendasar dari permasalahan dalam belajar tersebut adalah membutuhkan konsentrasi belajar yang tinggi. Siswa dituntut untuk tetap berkonsentrasi hingga pelajaran selesai (Setyani dan Ismah 2018).

Purnawinadi dan Lotulung (2020) menyebutkan konsentrasi merupakan kemampuan dalam memfokuskan pikiran, kemauan, perasaan, dan segenap panca

indera pada satu obyek dalam satu aktivitas tertentu, dengan tidak terpengaruh oleh obyek-obyek lain yang tidak berhubungan dengan aktivitas tersebut. Yarissumi (2017) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Penelitian yang dilakukan UNICEF pada tahun 2017 di Amerika, 50% pelajar tidak konsentrasi dan ini mempengaruhi sebesar 50% prestasi belajar, di Indonesia sendiri termasuk dalam daftar negara dengan tingkat konsentrasi rendah karena kurangnya ekonomi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Jeong 2019).

Dewi, Citrawathi, dan Giana (2020) menunjukkan 41,38% tingkat konsentrasi siswa kurang, hal ini disebabkan karena melewatkan sarapan pagi yang menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak. Menurunnya asupan energi ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi.

Winata (2021) dari hasil distribusi frekuensi tingkat konsentrasi didapatkan hasil sangat rendah sebanyak 5,6%, rendah sebanyak 55%, sedang sebanyak 30,4%, tinggi sebanyak 7,9%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 1,2%. Maka rata-rata tingkat konsentrasi siswa selama mengikuti pembelajaran dalam kategori rendah. Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi

STIKes Santa Elisabeth Medan

tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif mahasiswa. Konsentrasi belajar yang tinggi pada mahasiswa dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar.

Keberhasilan dalam konsentrasi belajar sebagian besar tergantung pada diri individu itu sendiri. Ditempat yang paling tepat sekalipun, kadangkala pikiran individu melayang-layang ke hal-hal lain diluar sesuatu yang dihadapinya. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, faktor sosial, faktor psikologis. Salah satu faktor yang terbukti mempengaruhi konsentrasi adalah faktor fisik, kondisi fisik seseorang yang tidak melakukan sarapan atau sarapnya di bawah 15% angka kebutuhan energi (AKE) berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya menjadi terganggu. Nutrisi yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi memproses informasi baik dari saraf sensoris menuju ke pusat saraf maupun sebaliknya tidak tersedia atau terpenuhi dengan baik, sehingga terjadilah hambatan dalam proses tersebut (Dewi et al. 2020).

Makan pagi atau sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi dipagi hari, lebih khusus pada peserta didik mempunyai aktivitas yang sangat padat secara akademis. Sarapan merupakan saat terpenting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang, sarapan pagi setidaknya dapat memberikan karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), sarapan merupakan bagian dari pola makan dan kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman sebelum jam 9 pagi dengan tujuan untuk memenuhi sebagian kalori harian (Dewi et al. 2020).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Sandra (2017) menemukan bahwa di luar negeri sendiri tepatnya di Kota Santa Fe sebesar 98,4% pelajar tidak memiliki sarapan yang berkualitas. Selain itu, di kolombo sebesar 70% pelajar tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan di Ekiti Nigeria sebanyak 52% mahasiswa tidak melakukan sarapan, hal ini sendiri disebabkan karena dengan berbagai alasan yang melatar belakangi diantaranya sulit bangun pagi, buru-buru berangkat sekolah dan takut terlambat.

Dewi et al. (2020) menyebutkan di Indonesia sendiri ditemukan sebesar 40% peserta didik tidak membiaskan diri untuk sarapan.. Di Indonesia, sekitar 26,1% peserta didik hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Sementara itu, penelitian lainnya, didapatkan 55% responden melakukan sarapan secara tidak teratur. Adapun jenis makanan yang sering dikonsumsi di pagi hari oleh beberapa mahasiswa di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya.

Verdiana dan Muniroh (2018) menyebutkan bahwa rutin melakukan sarapan pagi dapat membuat kita mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah daripada kita melewatkan sarapan. Mahasiswa yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan. Hal- hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu.

Diantara responden yang tidak terbiasa melakukan sarapan sehat, 75% memiliki tingkat konsentrasi belajar yang kurang baik. Sedangkan pada mereka

yang mempunyai kebiasaan sekedar sarapan, 43,8% mempunyai konsentrasi belajar yang tidak baik. Pada responden yang terbiasa tidak sarapan, 21,4% mempunyai konsentrasi yang buruk. Sedangkan kita ketahui kebiasaan sarapan yang sehat dapat membantu tingkat meningkatkan konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang hanya melakukan sekedar sarapan dan tidak sarapan. Kebiasaan sarapan sehat membuat kita memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik sekali dibandingkan dengan yang tidak terbiasa sarapan dan sekedar sarapan. Sarapan memberikan suplai zat gizi bagi otak sehingga badan tidak lemas, tidak lapar, tidak mengantuk serta dapat menunjang konsentrasi belajar (Verdiana dan Muniroh 2018).

Pentingnya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas pembelajaran dapat berimbas pada tingkat konsentrasi seseorang dalam proses belajar, karena nutrisi yang dikonsumsi seseorang pada saat sarapan pagi dapat digunakan untuk menjadi bahan bakar otak sehingga dapat membantu mempertahankan konsentrasi.

Hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki nilai korelasi yang positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa dalam belajar juga semakin baik, selain itu dengan tingkat korelasi hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa selain pola sarapan ada hal lain yang juga mempengaruhi konsentrasi siswa. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar, serta mengantuk saat belajar di pagi hari (Dewi et al. 2020)

STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kampus STIKes Santa Elisabeth Medan diketahui bahwa pada saat proses belajar di kelas pada pagi hari, masih banyak mahasiswa yang konsentrasinya kurang baik yaitu (60%). Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa yang tidak fokus dalam proses pembelajaran seperti berbicara dengan teman waktu pelajaran sedang berlangsung (30,5%), melamun (8%), mengganggu teman saat belajar (8%), tidak memperhatikan dosen saat mengajar (7%), mengantuk dalam ruang kelas seperti meletakkan kepala di atas meja (6,5%) dan mahasiswa yang tidak sarapan pagi yaitu (40%) yang disebabkan karena kurangnya minat untuk membiasakan diri sarapan pagi. Sementara itu kita ketahui bahwa sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan aktivitas kita di pagi hari karena dapat menyumbang energi yang cukup untuk digunakan pada saat melakukan aktivitas di pagi hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “ hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

1.2. Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas adalah “apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.
3. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Sebagai salah satu sumber bacaan dan menambah pengetahuan peneliti dan dapat mengembangkan ilmu tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi Mahasiswa

Dapat meningkatkan motivasi untuk membiasakan sarapan pagi. Seperti halnya mahasiswa termotivasi karena mengetahui pentingnya sarapan pagi dan dampak yang timbul akibat tidak sarapan.

2. Bagi Institusi

Tenaga institusi dapat meningkatkan semangat kinerjanya dalam belajar mengajar dan menghimbau anak didiknya agar mempunyai kebiasaan sarapan yang baik sehingga saat proses belajar mengajar berlangsung mahasiswa menjadi semangat dalam belajar.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat mempromosikan tentang sarapan itu penting kepada peserta didik dan menjelaskan hubungannya dengan konsentrasi belajar.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1. Sarapan

2.1. 1 Definisi

Sarapan/makan pagi yaitu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari berupa mengkonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Konsumsi sarapan yang disarankan untuk memenuhi jumlah kalori adalah 300-500 kkal. Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Tri Niswati Utami et al. 2016).

2.1. 2 Kebiasaan sarapan pagi

Anasiru, Misnati (2017) menyebutkan jika kebiasaan sarapan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang.

Bagi pelajar sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Suatu makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut cukup mengandung kalori, protein, lemak, garam mineral dan memiliki perbandingan yang seimbang antara kandungan karbohidrat, protein dan lemaknya. Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan, kebiasaan makan pagi dikategorikan menjadi baik dan tidak baik. Dikatakan baik apabila dilakukan ≥ 4 kali dalam satu minggu dan memenuhi 15-30% kebutuhan energi harian dengan 300-500 kkal, kebiasaan sarapan terutama pada pelajar sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam membiasakan diri sarapan di pagi hari.

1. Komposisi makan pagi yang baik

Frisca Siahaan (2017) menjelaskan bahwa Untuk menu sarapan itu sendiri lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap), sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak), dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya, sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut:

1. Susu dan produk olahan susu

Susu, keju dan yoghurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2, dan D. Meski susu bergizi, namun masih ada kekurangan asam amino esensial (penting dan mutlak ada tapi tidak dapat dibuat dalam tubuh) khususnya metionin. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh, mineral

kalsium yang terdapat dalam susu sangat penting sebagai dasar masa pertumbuhan linear seperti pertumbuhan tulang (panjang badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan lingkaran dada) dan gizi. Satu liter susu mengandung protein setara dengan empat butir telur. 1 liter susu bagi orang dewasa susu identik dengan pemenuhan kebutuhan sebanyak 22% energi, 45% protein, lebih dari 100% kalsium, 100% fosfor, 6% zat besi, 40% vitamin A, 30% vitamin B1, 60% vitamin B2 dan hanya 25% vitamin C. Protein dalam susu sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot. Sedangkan vitamin B2 berperan dalam transformasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak dan karbohidrat) oleh organ tubuh. Susu juga mengandung vitamin A, sehingga penting bagi penglihatan malam serta kualitas kulit. Sedangkan vitamin D untuk membantu penglihatan dan penggunaan kalsium oleh organ tubuh.

2. Telur

Dilihat dari kualitas gizi proteinnya telur merupakan pangan standar, satu butir setara gizi proteinnya dengan semangkuk susu. Dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino esensial treonin dan methionin, namun kalah kandungan isoleusin, leusin, tyrosin dan ionin. Dibandingkan dengan daging, telur unggul pada semua asam amino esensial kecuali kandungan lisin dan histidinya, sedangkan kedelai, unggul dalam semuanya, kecuali fenilalanin.

3. Nasi, roti dan produk sereal

Nasi, roti dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B, dan mineral. Roti bisa diolesi margarin, mentega, atau madu kental. Disamping itu mentega juga sebagai sumber vitamin A. Pagi hari sebaiknya makan makanan yang rendah lemak, khususnya bagi mereka yang bermasalah dengan kadar kolesterol atau ingin melangsingkan tubuh. Produk sereal dikenal sebagai sumber energi karena kandungan gulanya (karbohidrat). Bila dikonsumsi saat makan, gulanya akan membebaskan energi sepanjang pagi dan akan menghindari menurunnya tekanan terus (ketegangan otot). Selain sebagai sumber energi, sereal juga kaya akan protein untuk melengkapi protein susu, khususnya karena kadar metioninnya cukup tinggi.

2. Komposisi makan pagi yang tidak baik

Sebagian besar komposisi sarapan pagi yang tidak baik umumnya hanya lebih banyak mengandung karbohidrat dan lemak, seperti nasi kuning, pisang goreng, ubi goreng, mie instant dan lain-lain. Selain itu juga, umumnya makanan atau minuman yang mengandung gula atau makanan yang manis seperti coklat, permen, teh gelas dan lain sebagainya, sehingga dapat menyebabkan tubuh kurang mendapatkan asupan protein yang cukup dari makanan-makanan tersebut (Azis, Pagarra, dan Asriani 2018).

Dewi et al. (2020) menyebutkan bahwa jumlah kalori yang dikonsumsi pagi hari oleh mahasiswa setidaknya 15-30% AKE (Angka Kebutuhan Energi)

dengan 300-500 kkal. Umumnya sarapan dengan menu yang berupa susu, nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan. Menu yang dikonsumsi oleh siswa sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mewajibkan sarapan dengan menu mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Menu yang dikonsumsi oleh mahasiswa dapat memberikan zat gizi yang dibutuhkan tubuh yaitu: zat makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi mahasiswa berupa nasi, roti dan singkong. Makanan tersebut dikenal sebagai sumber karbohidrat yang dipergunakan untuk sebagai sumber energi utama dalam tubuh, mengganti glukosa pada proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh yang terjadi saat tidur. Zat makanan sumber protein yang dikonsumsi siswa berupa tahu, tempe, daging ayam, daging babi, telur dan susu. Protein di dalam tubuh memiliki berbagai fungsi salah satunya sebagai zat pembangun dan pemelihara tubuh, termasuk sebagai pembentuk hormon yang diproduksi kelenjar endokrin yang berfungsi membawa pesan kimiawi antar sel dalam tubuh.

2.1. 3 Manfaat sarapan pagi

Sarapan memberikan banyak sekali manfaat, ketika seseorang melakukan sarapan pagi yaitu sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka semangat dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas kerja. Selain itu sarapan juga memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral (Sandra 2017).

Sarapan pagi hendaknya dilakukan supaya dapat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Makanan yang dikonsumsi sewaktu sarapan menurut hendaknya bergizi lengkap, kadar gula darah yang didapatkan dari sarapan akan diubah menjadi energy melalui proses metabolisme. Hasil dari metabolisme ini akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsinya, sehingga pada akhirnya tubuh bisa menjalankan berbagai macam aktifitas mulai dari berpikir, bekerja, berlari sampai mengerjakan aktifitas sehari-hari lainnya.

Sarapan pagi dapat mempertahankan daya tahan saat bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, untuk memelihara kebugaran jasmani atau ketahanan fisik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sarapan pagi diharapkan dapat menjaga penyediaan kalori untuk dipergunakan 2 jam pertama pagi hari sebelum waktunya makanan kecil kira-kira pukul 10.00 akan meningkatkan lagi kalori yang mungkin sudah berkurang sesudah digunakan (Sandra 2017).

2.1.4. Indikator kebiasaan sarapan pagi

Anggraini (2017) menyebutkan bahwa jika terdapat 6 indikator kebiasaan pagi di antaranya.

1. Frekuensi Sarapan pagi.
2. Pelaksanaan sarapan.
3. Waktu sarapan.
4. Ketersediaan sarapan.
5. Pemilihan makanan.
6. Keragaman makanan,

2.2. Konsentrasi

2.2.1 Definisi

Verdiana dan Muniroh (2018), konsentrasi belajar ialah pemusatan mahasiswa terhadap suatu bahan ajar dengan tidak menghiraukan hal yang tidak berhubungan dengan bahan ajar tersebut, saat seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditujukan meningkatkan kemungkinan seseorang dalam mengetahui dan memahami informasi yang didapatkan.

Konsentrasi belajar bisa diartikan dengan pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian seorang terhadap informasi yang diperoleh selama belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa, mengikuti proses pembelajaran dengan konsentrasi belajar yang baik akan membuat siswa lebih mudah memahami dan menyimpan informasi yang didapat ke dalam memori jangka panjang (Dewi et al. 2020).

2.2.2 Indikator konsentrasi belajar

Indikator konsentrasi belajar yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari gabungan tujuh indikator konsentrasi belajar selain itu ada dua indikator konsentrasi belajar menurut Slameto, sehingga keseluruhan indikator konsentrasi belajar yang digunakan berjumlah sembilan indikator yaitu (Setyani dan Ismah 2018) :

1. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran.
2. Merespon materi yang diajarkan.
3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.
4. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
5. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.
6. Mampu mengemukakan ide/pendapat.
7. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan.
8. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
9. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

2.2.3 Faktor pendukung konsentrasi belajar

Faktor pendukung terjadinya konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagaimana berikut (Setyani dan Ismah 2018).

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor pertama dan utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak. Secara garis besar faktor ini terdiri dari faktor jasmaniah dan rohaniah.

a. Faktor Jasmaniah

Faktor ini dapat dilihat dari kondisi jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh, seperti kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit serius; kondisi badan diatas normal atau fit; cukup tidur dan istirahat; cukup makan dan minum serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi; seluruh panca indera berfungsi dengan baik; tidak mengalami gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu, seperti kejang, ayun, dan hiperaktif; tidak mengalami gangguan saraf; tidak dihindangi nyeri karena penyakit tertentu; detak jantung normal; dan irama napas berjalan dengan baik.

b. Faktor rohani

Untuk dapat melakukan konsentrasi yang efektif, kondisi rohani seseorang setidaknya memenuhi hal-hal berikut ini: kondisi hidup sehari-hari cukup tenang, memiliki sifat baik, terutama sabar dan konsisten, taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan daya pengendalian diri, tidak dihindangi berbagai jenis masalah yang terlalu berat, tidak emosional, tidak sedang dihindangi stres berat, memiliki rasa percaya diri yang cukup, tidak mudah putus asa, memiliki kemauan keras dan tidak mudah padam, serta bebas dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was, dan gelisah. Selain itu, seseorang pada umur 12-20 tahun diharapkan tidak mengalami

kekecauan identitas. Kekacauan identitas adalah sindrom masalah-masalah yang meliputi: terbaginya gambaran diri, ketidakmampuan membina persahabatan, kurang memahami pentingnya waktu, serta ia tidak bisa konsentrasi pada tugas yang memerlukan hal itu (Setyani dan Ismah 2018).

2.2.4 Faktor-faktor penghambat konsentrasi belajar

Keberhasilan dalam pemusatan pikiran sebagian besar tergantung pada diri individu itu sendiri. Ditempat yang paling tepat sekalipun, kadangkala pikiran individu melayang-layang ke hal-hal lain diluar sesuatu yang dihadapinya. Beberapa gangguan konsentrasi yang dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan konsentrasi belajar diantaranya sebagai berikut (Setyani dan Ismah 2018).

1. Faktor-faktor internal

Merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal terbagi ke dalam dua garis besar yaitu faktor jasmaniah, yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan dan sejenisnya. Dan faktor rohaniah, berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi dan sejenisnya.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab gangguan yang berasal dari luar diri seseorang, yaitu lingkungan di sekitar orang tersebut berada. Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi dan suhu udara yang panas. Butuh usaha keras untuk meminimalkan gangguan-gangguan tersebut. Akan tetapi, yang lebih penting lagi adalah mengusahakan agar siswa tetap memiliki konsentrasi belajar yang kuat sehingga tetap mampu melakukan kegiatan dengan baik, walaupun faktor gangguan tersebut tetap ada.

2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2020) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP N 2 Banjar dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) dan tingkat korelasi kolerasi sedang dengan nilai $r = 0,464$. Berdasarkan koefisien korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan kategori sedang. Hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki nilai korelasi yang positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga semakin baik, selain itu dengan tingkat korelasi hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa selain pola sarapan ada hal lain yang juga mempengaruhi konsentrasi siswa. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh,

maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar,serta mengantuk saat belajar di pagi hari.

Verdiana dan Muniroh (2018) menemukan jika sepertiga responden terbiasa melakukan sekedar sarapan (37,2%). Tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak yang terkategori inadekuat. Sebanyak 25,3% siswa mempunyai tingkat konsentrasi belajar baik (23,3%) dan baik sekali (46,5%). Meskipun demikian, terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar masih kurang sekali. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,001$). Proporsi siswa yang mempunyai tingkat konsentrasi yang baik lebih tinggi pada mereka yang memiliki kebiasaan sarapan yang sehat dibandingkan dengan yang sekedar sarapan dan tidak sarapan. Kesadaran siswa terhadap pentingnya sarapan perlu digalakkan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani oleh guru.

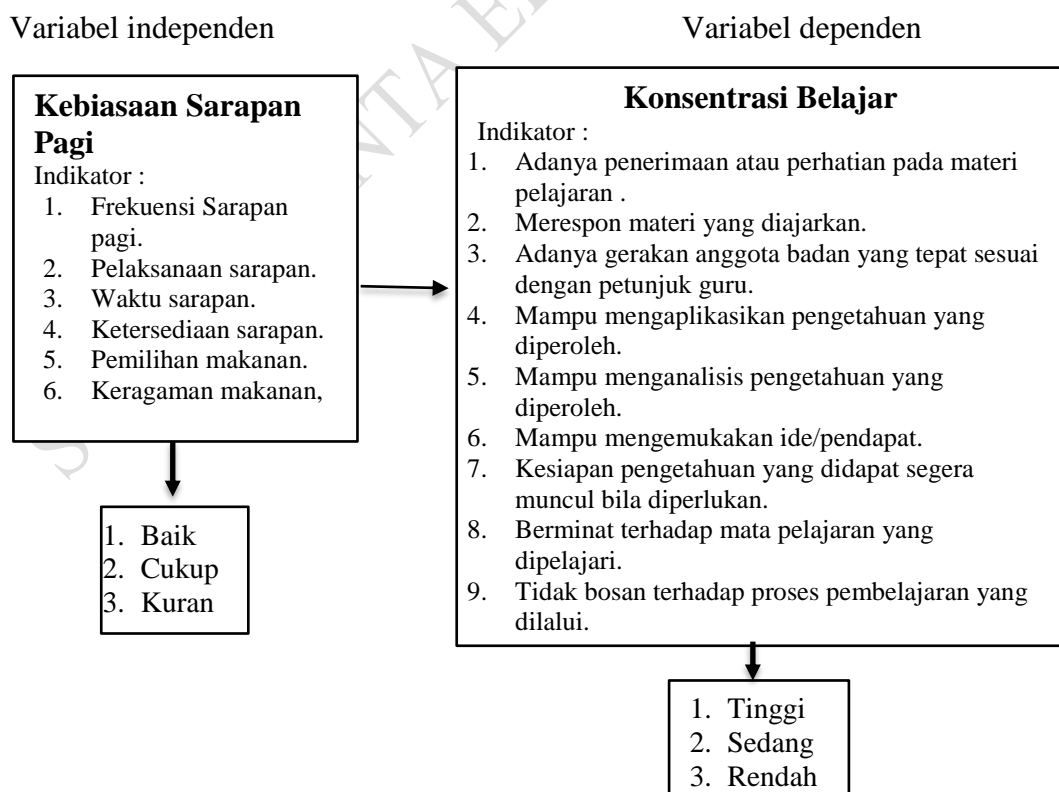
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan agar variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti. Kerangka konsep telah membantu peneliti untuk menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Polit dan Beck 2012). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Bagan 3.1 Kerangka konsep penelitian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.



Keterangan :



: variabel yang diteliti.



: Ada Hubungan.

Kerangka konsep diatas menjelaskan bahwa variabel independen yaitu kebiasaan sarapan.

3.1 Hipotesa Penelitian

Hipotesa adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pernyataan peneliti. Hipotesa disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis, dan interpretasi data (Polit dan Beck 2012). Maka Hipotesa dalam Penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan 2021.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Metode penelitian adalah teknik yang digunakan peneliti untuk menyusun studi dan untuk mengumpulkan dan menganalisa informasi yang relevan dengan pertanyaan peneliti. Rancangan peneliti merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2020).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan survei analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau obeservasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada waktu yang sama dengan tujuan untuk menggambarkan status fenomena atau hubungan pada titik waktu tertentu (Nursalam, 2020). Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi adalah seluruh objek yang menjadi sasaran penelitian atau pengamatan dan memiliki sifat-sifat yang sama, Populasi dapat melibatkan ribuan orang, atau mungkin secara spesifik ditentukan untuk mencakup hanya beberapa ratus orang (Nuryadi et al. 2017). Populasi adalah keseluruhan sesuatu

yang karakteristiknya mungkin diselidiki atau diteliti (Surahman et al. 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan berjumlah 469 orang.

4.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit dan Beck 2012). Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. *Sampling* adalah suatu proses yang menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020).

Jumlah sampel yang dibutuhkan dihitung dengan menggunakan rumus *Slovin* (1960) dalam Nursalam (2020).

Rumus:
$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

e = Tingkat signifikansi

$$n = \frac{469}{1 + 469 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{469}{1 + 469 (0.0025)}$$

$$n = \frac{469}{2,17}$$

$$n = 216,12$$

$n=216$ dilakukan pembulatan (216)

$n= 216$

Dalam penelitian ini jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 216 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu masing-masing elemen populasi mempunyai kemungkinan pemilihan yang sama dan selanjutnya setiap kemungkinan sampel dari ukuran tertentu ini mempunyai kemungkinan yang sama untuk dipilih. Dimana pemilihan sampel secara acak melalui undian dan memberi penomoran sehingga orang yang mengambil nomor yang dijadikan sampel. Untuk mencari jumlah sampel agar representatif (terwakili) dapat digunakan rumus *sample fraction*.

Rumus : $ni = \frac{Ni}{N} n$

Keterangan :

ni = jumlah anggota sampel per prodi

n = jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni = jumlah anggota populasi per prodi

N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan prodi adalah:

Sarjana Keperawatan $\frac{299}{469} \times 216 = 138$

D3 Keperawatan $\frac{62}{469} \times 216 = 29$

D3 Kebidanan $\frac{34}{469} \times 216 = 16$

Teknologi Laboratorium Medik $\frac{45}{469} \times 216 = 21$

Manajemen Informatika Kesehatan $\frac{29}{469} \times 216 = 13$

Adapun kriteria yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah

1. Bersedia menjadi responden.
2. Tidak sedang dalam keadaan sakit.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel penelitian

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kebiasaan sarapan pagi.

2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel dependen merupakan faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

4.3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi Operasional (Nursalam, 2020).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Kebiasaan Sarapan pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Kebiasaan sarapan Pagi	kegiatan yang penting dilakukan setiap pagi hari yang dimulai pukul 6-9 pagi dengan mengkosumsi makan yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan olahan susu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi Sarapan pagi 2. Pelaksanaan sarapan 3. Waktu sarapan 4. Ketersediaan sarapan 5. Pemilihan makanan 6. Keragaman makanan 	Kuesioner yang di bagi menjadi 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban a (3),b (2), dan c (1)	O R D I N A L	Baik 14-18, cukup 10-13, kurang 6-9.
Konsentrasi Belajar	pemusatan perhatian terhadap suatu bahan ajar dengan fokus tanpa menghiraukan hal yang tidak berhubungan dengan bahan ajar tersebut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. 2. Merespon materi yang diajarkan. 3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru. 4. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. 5. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh. 6. Mampu mengemukakan ide/pendapat 7. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. 8. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. 9. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui. 	Kuesioner memiliki 15 pertanyaan dengan jawaban : Tidak pernah (1), Jarang (2), Sering (3), Selalu (4)	O R D I N A L	Tinggi = 45-60, Sedang = 30-44, Rendah 15-29

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit dan Beck 2012). Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner, dan skala. Instrumen yang digunakan oleh peneliti berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data demografi kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa sebagai berikut.

1. Kuesioner kebiasaan sarapan

Kuesioner kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner penelitian Anggraini (2017), dalam bentuk *multiple choice* dengan pilihan jawaban a=3, b=2, dan c=1, dan terdiri dari 6 pertanyaan 6 indikator: Frekuensi sarapan pagi (1), Pelaksanaan sarapan (2), waktu sarapan (3), Ketersediaan sarapan (4), Pemilihan makanan (5), Keragaman makanan (6). Yang diukur dengan menggunakan skala linkert dan pilihan jawaban yaitu: a = 3, b = 2, c = 1 dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 18 dan terendah 6. Skor kebiasaan sarapan pagi didapatkan dengan rumus sebagai berikut:

Rumus: Kebiasaan sarapan pagi

$$P = \frac{\text{nilai tertinggi}-\text{nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{18-6}{3}$$

$$= 4$$

Berdasarkan rumus tersebut kebiasaan sarapan pagi dibagi menjadi 3 skor yaitu:

1. Baik (14-18)
2. Cukup (10-13)
3. Kurang (6-9)

2. Kuesioner Konsentrasi Belajar

Kuesioner konsentrasi belajar menggunakan kuesioner penelitian Purnawinadi dan Lotulung (2020) dengan skala *likert* dengan pilihan jawaban, tidak pernah=1, jarang=2, sering=3, selalu=4 yang terdiri 9 indikator dan 15 pertanyaan yaitu: adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran (2), merespon materi yang diajarkan (6), adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru (3,4), mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh (9,12), mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh (11), mampu mengemukakan ide/pendapat (1), kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan (5), Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari (13), tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui (7,8,10,14,15) dan diukur dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu: Tidak pernah (1), Jarang (2), Sering (3), Selalu (4) . Dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator yaitu 60 dan terendah 15. Skore konsentrasi belajar didapat dengan menggunakan rumus.

Rumus: Konsentrasi Belajar

$$P = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{60 - 15}{3}$$

$$= 15$$

Berdasarkan, rumus tersebut kategori skor konsentrasi belajar dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Tinggi (45-60)
2. Sedang (30-44)
3. Rendah (15-29)

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi

Peneliti telah melakukan penelitian di lingkungan Kampus STIKes Santa Elisabeth Medan yang berada di Jalan Bungan Terompet No. 118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan Sumatera Utara. Peneliti memilih penelitian di kampus STIKes Elisabeth Medan sebagai tempat penelitian karena lokasi strategis bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti mengetahui kebiasaan sarapan pagi mahasiswa di asrama STIKes Santa Elisabeth Medan, dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 26 Maret 2021 sampai dengan 12 April 2021.

4.6. Prosedur Pengambilan Dan Teknik Pengumpulan Data.

4.6.1 Pengambilan data

Pengambilan data dimulai dengan pemberian *informed consent* sebagai tanda kesediaan menjadi responden melalui *google form*, apabila responden bersedia menjadi sampel maka akan menuliskan namanya pada link *google form* yang telah disediakan. Sedangkan data primer diperoleh oleh peneliti dari subyek

penelitian secara online melalui kuesioner yang dibagikan dalam *google form*. Data primer dalam penelitian ini adalah semua data yang diperoleh menggunakan lembar kuesioner yang disebarakan secara online kepada responden dengan memperhatikan protokol kesehatan dimana penelitian ini dilakukan secara bertahap yaitu pada tanggal 24 Maret 2021 disebarakan kuesioner pada 100 orang, tanggal 5 April 2021 sebanyak 80 orang, dan tanggal 12 April 2021 sebanyak 37 orang. Dan data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumentasi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 (BAAK, 2021).

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data aktual dalam studi kuantitatif sering kali berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya (Polit dan Beck 2012). Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat izin dari Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan. Kemudian peneliti meminta izin ke Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan untuk melakukan pengumpulan data di lingkungan kampus STIKes Santa Elisabeth Medan. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan lembar kuesioner diberikan kepada responden penelitian secara online melalui *google form*. Pengumpulan data dimulai dengan peneliti memperkenalkan diri dan menjalin hubungan saling percaya kepada responden kemudian memberikan *informed consent* dan responden diberikan waktu untuk mengisi lembar *informed consent* dengan menuliskan namanya jika dia bersedia

menjadi responden. Setelah responden menyetujui dan bersedia menjadi responden maka peneliti membagi lembar kuesioner kepada responden melalui link *google form* (<https://forms.gle/g2ydowMzm6XT2EPt6>) lalu menjelaskan cara mengisi kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Setelah semua pertanyaan dari kedua kuesioner tersebut dijawab oleh responden maka selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan dari responden yang mau menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan peneliti.

4.6.3. Uji validitas dan reliabilitas

1. Validitas

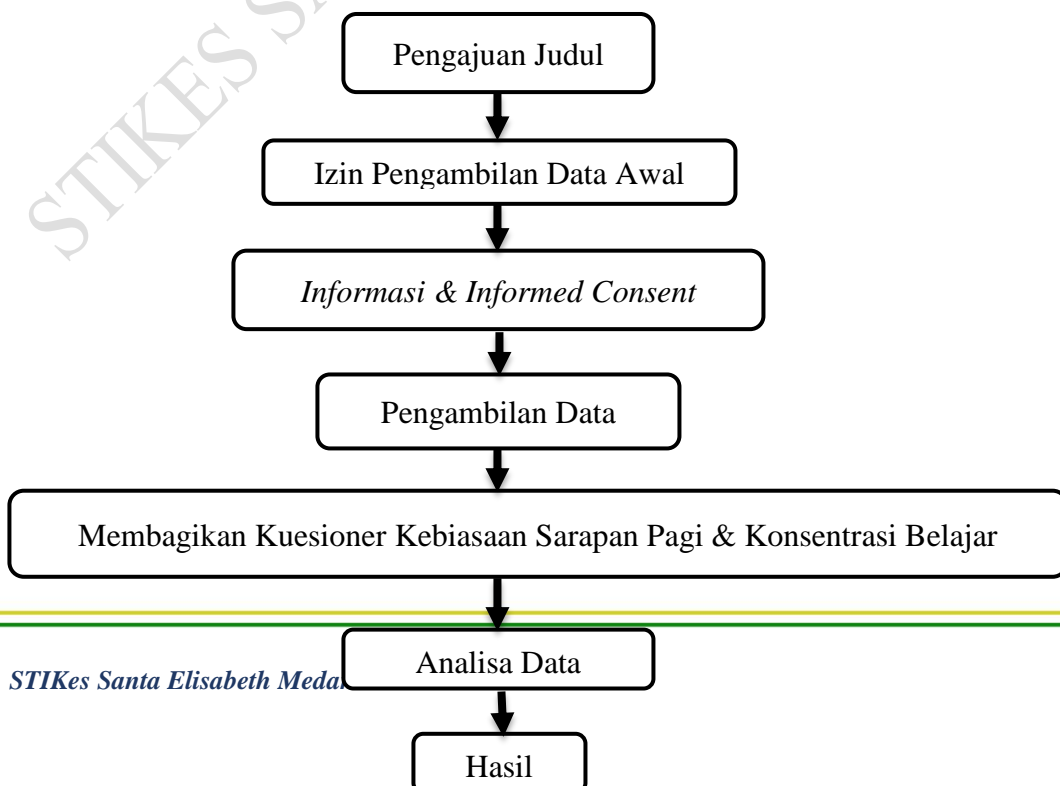
Validitas merupakan derajat ketetapan, yang berarti tidak ada perbedaan antara data yang diperoleh oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek peneliti (Grove 2015). Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan. Daftar pertanyaan ini mampu mendukung suatu pertanyaan di uji validitasnya (Nursalam, 2020). Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji validitas *Person Product Moment*. Dimana hasil yang telah didapatkan dari r hitung $>$ r tabel dengan ketetapan r tabel = 0,361 (Polit 2012). Pada variabel kebiasaan sarapan pagi uji validitas tidak dilakukan lagi karena kuesioner sudah valid diadopsi dari (Anggraini 2017) dan konsentrasi belajar diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung (2020).

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-re test stability, equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada teknik tertentu (Grove 2015). Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan. Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha > lebih besar atau sama dengan 0,6 (Polit 2012). Uji reabilitas pada variabel kebiasaan sarapan pagi tidak dilakukan lagi karena kuesioner sudah reliabel diadopsi dari Anggraini (2017) dan konsentrasi belajar diadopsi dari Purnawinadi dan Lotulung (2020).

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.7 Kerangka Operasional Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



4.8. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pengumpulan informasi yang tepat dan sistematis yang relevan dengan tujuan penelitian pada tujuan yang spesifik pertanyaan-pertanyaan dan hipotesis sebuah penelitian (Nursalam, 2020).

Setelah semua data terkumpul, peneliti telah memeriksa apakah semua daftar pertanyaan telah diisi. Kemudian peneliti melakukan

1. *Editing* merupakan kegiatan memeriksa kembali kuesioner yang telah diisi pada saat pengumpulan data. Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dengan memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan responden dapat dibaca, memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan kepada responden telah dijawab, memeriksa apakah hasil isian yang diperoleh sesuai tujuan yang ingin dicapai peneliti, memeriksa apakah masih ada kesalahan-kesalahan lain yang terdapat pada kuesioner.
2. *Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi angka atau bilangan. Kemudian memasukan data satu persatu ke dalam file data komputer sesuai dengan paket program statistik komputer yang digunakan.
3. *Tabulating* merupakan proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat tabel-tabel yang dapat memberikan gambaran statistik.

4.9. Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses pengambilan suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut, statistik berguna saat menetapkan bentuk dan banyaknya data yang diperlukan. Disamping itu juga, terlibat dalam pengumpulan, tabulasi dan penafsiran (Nursalam, 2020). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian Polit dan Beck (2012). Dalam penelitian ini, analisa univariat meliputi nama initial, serta menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, baik pada kebiasaan sarapan pagi (variabel independen) maupun pada konsentrasi belajar (variabel dependen).
2. Analisa bivariat bertujuan untuk menguji variabel yang berhubungan Polit dan Beck (2012). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square*.

Uji *chi square* sering disebut juga sebagai uji kai kuadrat. Uji ini merupakan salah satu uji statistik non parametrik (Yuantari and Handayani 2017). Semua hipotesis untuk kategorik tidak berpasangan menggunakan *chi square* bila memenuhi syarat. Syarat *chi square* adalah sel yang mempunyai nilai *expected*

kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel. Peneliti menggunakan uji *chi square* karena skala ukur pada variabel independen (kebiasaan sarapan pagi) ordinal dengan data kategorik, dan dependen (konsentrasi belajar) ordinal dengan data kategorik. Semua hipotesis untuk kategorik tidak berpasangan menggunakan *chi-square* bila memenuhi syarat dengan kriteria BxK (baris kali kolom) dan nilai yang digunakan *pearson chi square* (Dahlan, 2014).

Analisa data yang digunakan adalah uji *chi square* dengan *P-value* 0,001. Uji ini membantu dalam mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.

4.10. Etika Penelitian

Penelitian mendapatkan izin penelitian dari dosen pembimbing, peneliti melakukan pengumpulan data penelitian. Ada pelaksanaan, calon responden diberikan penjelasan tentang informasi dan penelitian yang dilakukan apabila calon responden menyetujui maka penelitian memberikan lembar *informed consent* dan responden menandatangani lembar *informed consent*. Jika responden menolak maka peneliti tetap menghormati haknya. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti.

Menurut Polit dan Beck (2012) berikut prinsip dasar penerapan etik penelitian yang menjadi standar perilaku etis dalam sebuah penelitian antara lain.

1. *Respect for person*

Penelitian mengikutsertakan responden harus menghormati martabat responden sebagai manusia. Responden memiliki otonomi dalam menentukan pilihannya sendiri. Adapun pilihannya harus senantiasa dihormati dan tetap keamanan terhadap kerugian penelitian pada responden yang memiliki kekurangan otonomi. Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat responden adalah peneliti mempersiapkan formulir persetujuan (*Informed consent*) yang diserahkan kepada responden.

2. *Beneficience & Maleficience*

Penelitian yang dilakukan harus memaksimalkan kebaikan atau keuntungan dan meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden penelitian.

3. *Justice*

Responden penelitian harus diperlakukan secara adil dalam hal beban dan manfaat dari partisipasi dalam penelitian. Peneliti harus mampu memenuhi prinsip keterbukaan pada semua responden penelitian. Semua responden diberikan perlakuan yang sama sesuai prosedur penelitian.

Pada penelitian ini, pertama sekali peneliti mengajukan permohonan izin peneliti kepada Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian surat izin dari kampus diserahkan ke Kaprodi STIKes Santa Elisabeth Medan untuk mendapat persetujuan penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian, maka peneliti melakukan pengumpulan data awal penelitian. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan peneliti, peneliti memberikan penjelasan

kepada responden tentang tujuan dan prosedur penelitian yang dilakukan terhadap responden. Selanjutnya jika responden bersedia turut serta dalam penelitian sebagai subjek maka responden terlebih dahulu menandatangani lembaran persetujuan (*informed consent*). Kemudian peneliti memulai penelitian sesuai dengan penjelasan dan prosedur yang telah disepakati. Peneliti menghargai hak-hak otonomi responden dalam melakukan penelitian, tidak ada pemaksaan kehendak terhadap subjek penelitian. Peneliti menjaga kerahasiaan dari informasi yang diberikan oleh responden dan tidak mencantumkan nama responden dalam pengumpulan data penelitian.

Penelitian ini juga telah layak etik "*ethical exemption*" dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No.0080/KEPK-SE/PE-DT/III/2021.



BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Lokasi Penelitian

Dalam BAB ini diuraikan hasil penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Maret sampai 12 April 2021 di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Sempakata Medan Selayang. Institusi ini merupakan salah satu karya pelayanan dalam bidang pendidikan yang didirikan oleh kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan. Pada mulanya sekolah ini bergabung dengan Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang terletak di jalan Haji Misbah No.7 karena adanya kebutuhan tenaga perawat maka pada tanggal 9 juni 1959 berdiri dengan nama sekolah pengatur Rawat A (SPRA). Demikian juga dengan tenaga kebidanan maka pada tanggal 25 Maret 1969 dibuka sekolah Bidan. Delapan tahun kemudian tepatnya pada tahun 1978, SPRA dikonversi menjadi Sekolah Perawat Kesehatan (SPK).

Sesuai dengan tuntutan perkembangan di dunia pendidikan kesehatan, dibutuhkan badan hukum yang terpisah menyelenggarakan pendidikan, maka pada tahun 2006 berdirilah Yayasan Widya Fraliska yang mulai saat itu segala pengelolaan pendidikan diserahkan kepada Yayasan Widya Fraliska. Tanggal 3 Agustus 2007 pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) berlokasi di jalan

Bunga Terompet No. 118 Sempakata Medan Selayang dan membuka Program Studi S1

Ilmu Keperawatan. Pada tanggal 24 September 2012 STIKes Santa Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi.

Visi STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan adalah (1) menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan, (2) menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan evidence based practice, (3) menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat, (4) mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen, (5) mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan. Motto STIKes Santa Elisabeth Medan “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36).

5.2 Hasil Penelitian

Pada BAB ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Penelitian ini dimulai dari 26 Maret – 12 April 2021. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan yang meliputi sarjana keperawatan 91 orang, D3

Keperawatan 29 orang, D3 kebidanan 16 orang, Teknologi Laboratorium Medik 17 orang, dan Manajemen Informatika Kesehatan 13 orang. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 166 orang.

5.2.1. Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan pagi mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No.	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Baik	89	53,6
2	Cukup	46	27,7
3	Kurang	31	18,7
Total		166	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.1 diperoleh bahwa Kebiasaan sarapan pagi mahasiswa berada dalam kategori baik sebanyak 89 responden (53,6%), cukup sebanyak 46 responden (27,7 %) dan kategori kurang sebanyak 31 responden (18,7%).

5.2.2 Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No.	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tinggi	79	47,6
2	Sedang	53	31,9
3	Rendah	34	20,5

Total	166	100
--------------	------------	------------

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2 di dapatkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa berada dalam kategori tinggi sebanyak 79 responden (47,6%), sedang sebanyak 53 responden (31,9%), dan rendah sebanyak 34 responden (20,5%).

5.2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.3 Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Kebiasaan sarapan pagi	Konsentrasi Belajar								P-Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	75	84,3	14	15,7	0	0	89	100	0,001
Cukup	1	2,2	32	69,6	13	28,3	46	100	
Kurang	3	9,7	7	22,6	21	67,7	31	100	

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.3 distribusi data responden diperoleh hasil analisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa dari 89 orang responden dengan kebiasaan sarapan pagi baik yang konsentrasi tinggi sebanyak 75 orang (84,3%), sedangkan konsentrasi sedang sebanyak 14 orang (15,7%). Dari 46 responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup yang konsentrasi tinggi 1 orang (2,2%), sedangkan konsentrasi sedang sebanyak 32 orang (69,6%), dan konsentrasi rendah sebanyak 13 orang (28,3%). Sedangkan dari 31 responden dengan kebiasaan sarapan pagi kurang yang konsentrasi tinggi sebanyak 3 orang (9,7%), konsentrasi

belajar sedang sebanyak 7 orang (22,6%), dan konsentrasi belajar rendah sebanyak 21 orang (67,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil *p-value*=0,001 ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Kebiasaan Sarapan Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan tabel 5.1 hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan melalui link *google form* yang disebarluaskan melalui grup *Whatsapp* menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi mahasiswa mayoritas dalam kategori baik. Hal ini disebabkan karena adanya jadwal sarapan pagi yang telah ditetapkan dalam peraturan asrama STIKes Santa Elisabeth Medan sehingga menyebabkan mahasiswa membiasakan diri rajin dan rutin untuk melakukan kegiatan sarapan pagi.

Hasil Penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Banowati dan Adiyaksa (2020) tentang kebiasaan dan kualitas sarapan pagi diperoleh hasil sebagian besar responden selalu membiasakan kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 29 responden dari 35 responden (83%) hal ini disebabkan karena sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Seseorang yang biasa sarapan dapat dikatakan mempunyai kebiasaan yang baik terutama dalam memenuhi kebutuhan energinya. Kebiasaan sarapan

terutama pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam membiasakan sarapan di pagi hari

Hasil penelitian Sari (2016), tentang kebiasaan sarapan dan kualitas sarapan pagi diperoleh hasil 64 dari 68 responden (94%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Hal ini disebabkan karena makan di pagi hari yang memberikan manfaat, antara lain sebagai sumber energi dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, dan memenuhi kebutuhan tubuh.

Sarapan pagi menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan, kebiasaan makan pagi dikategorikan baik apabila dilakukan ≥ 4 kali dalam satu minggu dan memenuhi 15-30% kebutuhan energi harian dengan 300-500 kkal, kebiasaan sarapan terutama pada pelajar sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam membiasakan diri sarapan di pagi hari. Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat mengembalikan pasokan kadar gula dalam darah. Berbagai unsur zat gizi yang terkandung dalam sarapan berkontribusi penting dalam kecukupan kebutuhan gizi terutama pada pelajar, 15-20% kebutuhan energi total per hari telah terpenuhi hanya dengan melakukan sarapan.

Kegiatan sarapan tidak hanya dilakukan tetapi juga perlu diperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi yang terkandung dalam sarapan. Hasil penelitian lainnya yang ditemukan mengenai kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan bahwa masih ada kebiasaan sarapan pagi mahasiswa yang berada pada kategori cukup dan kurang. Hal tersebut disebabkan karena

responden mengatakan bangun kesiangan atau terlambat bangun pagi, sehingga tidak sempat atau terburu-buru, malas, tidak ada nafsu makan dan tidak merasa lapar.

Hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi yang kurang didukung oleh jurnal penelitian penelitian Purnawinadi dan Lotulung (2020) diperoleh hasil bahwa dari 177 responden ditemukan kebiasaan sarapan pagi pada kategori kurang sebanyak 96 orang (54,2%) dikarenakan responden beralasan yang membuat mereka tidak atau jarang sarapan adalah terlambat bangun pagi, tidak sempat karena aktifitas kuliah jam 7 pagi, tidak terbiasa sarapan, merasa sakit perut jika sarapan, malas, sibuk praktek (labor), dan tidak sesuai selera.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anasiru (2017) pada 102 pelajar di Kabila Kecamatan Kabila kabupaten Bone Bolango bahwa kebiasaan sarapan pagi sebanyak 50 responden (49%) berada dalam kategori kurang beberapa penyebab yang melatar belakangi responden jarang sarapan adalah belum tersedianya makanan di rumah (makanan belum matang) sedangkan jam sekolah sudah dimulai dan akhirnya responden mengambil keputusan untuk tidak sarapan dan menunda sarapan sampai dengan istirahat pertama. Selain itu alasan lain yang disampaikan responden adalah karena tidak terbiasa sarapan terlalu pagi dan sarapan yang terlalu pagi akan menyebabkan perutnya sakit.

Menurut Yunita dan Nindya (2018) baik dan kurangnya kebiasaan sarapan disebabkan oleh individu itu sendiri bagaimana individu membiasakan diri untuk sarapan pagi dan ketersediaan sarapan pagi yang baik, manfaat yang diperoleh dari kebiasaan sarapan yaitu dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan

untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang normal, maka semangat dan konsentrasi bisa lebih baik. Sarapan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh

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.

5.3.2 Konsentrasi Belajar Mahasiswa STikes Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan melalui link *google form* yang disebarkan melalui grup *Whatsapp* menunjukkan bahwa konsentrasi belajar pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas dalam kategori tinggi hal ini karena responden mampu untuk memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan

belajar maupun proses memperolehnya. Mahasiswa juga mengetahui konsentrasi belajar siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing-masing siswa untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari. Pemusatan perhatian ini untuk meningkatkan kemungkinan siswa dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat.

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Setyani dan Ismah (2018) tentang analisis tingkat konsentrasi belajar diperoleh hasil yaitu dari 29 responden sebanyak 17 responden (58,62%) memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi hal ini disebabkan karena Siswa yang mempunyai konsentrasi tinggi memiliki aktivitas yang aktif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, ikut berpartisipasi dalam diskusi, sering bertanya pada guru.

Hasil penelitian Noviati, dkk (2019), tentang konsentrasi belajar diperoleh hasil dari 44 responden sebanyak 29 responden (65,9%) memiliki konsentrasi yang tinggi hal ini disebabkan karena responden menjadikan konsentrasi sebagai salah satu aspek yang mendukung mahasiswa dalam meningkatkan pencapaian prestasi yang lebih baik, jika kemampuan konsentrasi berkurang maka kemampuan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri akan terganggu.

Konsentrasi belajar sendiri adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian seorang terhadap informasi yang diperoleh selama belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Konsentrasi belajar menentukan keberhasilan proses belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa. Mengikuti proses

pembelajaran dengan konsentrasi belajar yang baik akan membuat mahasiswa lebih mudah memahami dan menyimpan informasi yang didapat ke dalam memori jangka panjang.

Hasil penelitian lainya yang ditemukan mengenai konsentrasi belajar bahwa masih ada konsentrasi belajar mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan rendah, hal ini disebabkan karena gangguan jaringan yang sering kali terjadi saat proses belajar, suasana yang ramai dan bising yang dapat mengganggu mahasiswa yang ingin belajar dengan suasana tenang, kondisi kesehatan siswa yang sedang terganggu, siswa merasa jenuh yang menyebabkan beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seseorang siswa sangatlah banyak,. Belum lagi agar memiliki keterampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti beberapa kegiatan di luar jam pembelajaran.

Hal ini di dukung oleh penelitian Dewi et al. (2020), tentang konsentrasi belajar dari 29 responden sebanyak 12 responden (41,38%) memiliki tingkat konsentrasi kategori rendah dan hal tersebut dapat dilihat dari aktivitas siswa di kelas dapat diketahui siswa jarang memperhatikan penjelasan guru, jarang bertanya pada guru, siswa lebih memilih menggambar dibuku catatan dibandingkan dengan mencatat penjelasan guru, fokus siswa di dalam kelas mudah terganggu karena berbicara dengan teman dan tidak memperhatikan penjelasan guru, penyelesaian tugas yang tidak tepat, dan mengantuk di dalam kelas saat jam pelajaran

Penelitian lainya Ferawati (2016) pada 41 responden sebanyak 22 responden (53,7) memiliki tingkat konsnetrasi yang kurang hal ini disebabkan

apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama.

Menurut Setyani dan Ismah (2018) bahwa Konsentrasi belajar memang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung mahasiswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri mahasiswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Karena begitu pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, sehingga konsentrasi dapat menjadi prasyarat untuk siswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, jurnal-jurnal pendukung yang ada, teori-teori yang didapat peneliti dapat disimpulkan bahwa tinggi, sedang dan rendahnya konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh keberhasilan mahasiswa tersebut dalam pemusatan pikiran pada diri individu itu sendiri. Ditempat yang paling tepat sekalipun, kadangkala pikiran individu melayang- layang ke hal-hal lain diluar sesuatu yang dihadapinya.

5.3.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan terlihat lebih baik pada kelompok mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, dimana sebagian besar (84,3%) mahasiswa yang

sarapan pagi menunjukkan tingkat konsentrasi belajar tinggi dan hanya sebagian kecil (9,7%) mahasiswa yang tidak sarapan pagi menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis statistik uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ (nilai $p < 0,05$), dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Dimana sebagian besar mahasiswa dengan kebiasaan sarapan pagi baik memiliki konsentrasi belajar yang tinggi dan mahasiswa dengan kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa konsentrasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi yang dimiliki individu tersebut.

Kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa akan mempengaruhi tingkat konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di kampus, karena makan atau sarapan pagi adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Yarissumi 2017).

Setyani (2018) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak adalah kondisi jasmani dimana kondisi jasmani yang baik akan memberikan kemampuan tubuh untuk memusatkan perhatian. Sedangkan Winata (2021)

menyebutkan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah Kecukupan gizi dan nutrisi, dimana teori ini menyatakan bahwa pada dasarnya keterampilan berkonsentrasi pada anak seperti orang dewasa, berkonsentrasi ini amat tergantung pada suatu pemikiran. Nutrisi juga masalah lain yang potensial yang mengganggu konsentrasi, karena kecukupan gizi dan nutrisi merupakan kebutuhan dasar untuk beraktifitas termasuk dalam memusatkan perhatian dalam mencapai konsentrasi yang baik.

Menurut peneliti kebiasaan sarapan pagi berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa, dimana terlihat adanya kecenderungan mahasiswa yang sarapan pagi untuk lebih memiliki tingkat konsentrasi yang baik jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting untuk dilakukan, karena sebelum sarapan pagi tubuh telah berpuasa selama antara 9 – 12 jam dan kondisi ini menyebabkan tubuh kekurangan karbohidrat (glukosa), jika seorang mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktifitas atau belajar, maka akan rentan terhadap hipoglikemia yang mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi akibat kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak, sehingga kebiasaan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa itu sendiri.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Verdiana (2018), dimana diketahui nilai signifikan (p) sebesar 0,001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Hasil ini dapat disebabkan karena mahasiswa yang mempunyai tingkat konsentrasi yang baik lebih tinggi pada mereka yang memiliki

kebiasaan sarapan yang sehat dibandingkan dengan yang sekedar sarapan dan tidak sarapan.

Penelitian yang dilakukan Ferawati (2016) diperoleh hasil penelitian yang dilakukan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di Yogyakarta memiliki nilai hasil yaitu 0,001 dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna positif dalam kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik (Dewi et al. 2020).

Purnawinadi dan Lotulung (2020) menyatakan Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai melalui kegiatan sarapan yang erat kaitannya dengan mental yang cerdas, mampu memberikan nilai positif pada aktivitas otak, lebih peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Sarapan yang dikonsumsi pelajar setidaknya menyuplai kebutuhan gizi sebesar 15%–20% dari kebutuhan gizi harian per individu. Konsentrasi sebagai salah satu aspek yang mendukung mahasiswa dalam meningkatkan pencapaian prestasi yang lebih baik, jika kemampuan konsentrasi berkurang maka kemampuan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri akan terganggu. Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama dalam melakukan aktifitas setiap hari, hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak.

Hasil penelitian lainya juga ditemukan terdapat responden dengan kebiasaan sarapan pagi cukup dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 1 responden dari 46 responden (2,2%) dan kebiasaan sarapan kurang dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 3 responden dari 31 responden (9,7%) hal ini di sebabkan karena responden sudah terbiasaa tidak sarapan pagi tetapi masih tetap bisa konsentrasi belajar serta responden juga mengatakan bahwa bukan sarapan pagi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar mereka melainkan suasana lingkungan sekitar dimana mereka belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verdiana (2018) diperoleh hasil yaitu dari 14 responden terdapat 6 responden (42,8%) yang memiliki kebiasaan sarapan kurang dengan konsentrasi belajar tinggi dan sebanyak 11 responden dari 16 responden (68,8%) yang memiliki kebiasaan sarapan cukup dengan konsentrasi belajar tinggi hal ini disebabkan karena terdapat faktor lain yang dapat menunjang konsentrasi belajar salah satunya adalah lingkungan, suasana lingkungan juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Keadaan kelas yang terlalu dingin ataupun panas serta ventilasi yang kurang mampu menurunkan konsentrasi siswa di kelas dalam belajar. Kondisi udara harus nyaman serta bebas dari berbagai macam polusi. Keadaan penerangan tidak terlalu gelap ataupun terang karena hal tersebut dapat mengganggu penglihatan siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitan Setyani dan Ismah (2018) menyebutkan bahwa susasana yang ramai dan bising tentu saja sangat mengganggu siswa yang ingin belajar dengan suasana tenang. Demikian pula bila dalam satu rumah

terdapat lebih dari satu tipe cara belajar siswa. Disatu sisi ada salah satu siswa yang baru bisa belajar apabila sambil mendengarkan musik dengan keras, sedangkan siswa lainnya menghendaki suasana yang hening.

Kebiasaan sarapan pagi seseorang semakin baik maka konsentrasi belajarnya juga akan semakin tinggi, dimana kebiasaan sarapan yang rutin berkorelasi positif dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dibandingkan dengan yang jarang bahkan tidak pernah melakukan sarapan. Dominan responden yang rutin melakukan sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan jarang dan tidak sarapan, peran orang tua, wali, kepala asrama, dan bahkan para pendidik sangat penting dalam mendukung mahasiswa untuk terbiasa melakukan sarapan sehat secara rutin. Selain itu, kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya sarapan juga perlu ditingkatkan melalui sosialisasi baik di asrama dan di dalam maupun di luar kelas. Sarapan tidak hanya sekedar dilakukan tetapi perlu diperhatikan kualitas gizi yang terkandung dalam makanan, oleh karena itu disarankan untuk penelitian selanjutnya menganalisis kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi saat sarapan.

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan kebiasaan sarapan paginya baik sebanyak 89 responden (53,6%),
2. Mayoritas mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tingkat konsentrasi belajar tinggi sebanyak 79 responden (47,6%),
3. Ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$

6.1 Saran

1. Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dalam pelaksanaan proses belajar mengajar agar mahasiswa dapat mengetahui pentingnya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas di pagi hari

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kebiasaan sarapan pagi agar konsentrasi belajarnya tinggi dengan cara selalu rutin dan membiasakan diri sarapan pagi, dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa masih ada konsentrasi belajar mahasiswa yang masih rendah hal disebabkan karena lingkungan sekitar dan motivasi mahasiswa untuk belajar masih ada yang kurang baik.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan hendaknya memberikan lingkungan yang aman dan nyaman bagi peserta didik serta menyediakan lingkungan dan sarana dan prasana yang dapat membuat mahasiswa dapat lebih fokus saat proses perkuliahan berlangsung.

4. Bagi koordinator asrama

Diharapkan agar koordinator asrama lebih memperhatikan dan mempertahankan menu pola makan asrama STIKes Santa Elisabeth Medan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan penelitian dalam praktek keperawatan, diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi Konsentrasi mahasiswa dalam praktek keperawatan dan juga mengkaji faktor internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi

konsentrasi belajar mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga di harapkan agar dalam pembagian sampel dapat homeogen dan merata.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Vira Liza. 2017. "Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar murid di sekolah dasar Pesanggrahan 02 Jakarta." *Universitas Sumatra Utara Medan*.
- Azis, A. Asmawati, Halifah Pagarra, and Asriani. 2018. "Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs Di Kabupaten Buru." *Jurnal IPA Terpadu* 1(2):50–56.
- Banowati, Lilis, and Jongga Adiyaksa. 2020. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan* 8(2):1011–18.
- Dewi, Ni Putu Sri Ratna, D. .. Citrawathi, and Gede Serfi Giana. 2020. "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar." *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya* 14(1):168–80.
- Ferawati, Sri Sundari. 2016. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta." *Ilmu Kebidanan* 4(1):53–61.
- Frisca Siahaan, Riana. 2017. "Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat." *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 15(2):57–64.
- Grove. 2015. *Understanding Nursing Research Buliding an Evidence-Based Practice*. Vol. 15.
- Jeong, Eun Young. 2019. "The Influence of Breakfast on the Academic Performance of School-Age Adolescents: Systematic Review*." *Journal of Nutrition and Health* 52(2):119–28.
- MA Anasiru, M Misnati, NN Puspawati. 2017. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango." *Health and Nutritions Journal (JHN)* III(1):10–19.
- Noviati, Ratih, Muh Misdar, and Helen Sabera Adib. 2019. "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Man 2 Palembang." *Jurnal PAI Raden Fatah* 1(1):1–20.
- NURYADI, TUTUT DEWI ASTUTI, ENDANG SRI UTAMI, and MARTINUS BUDIANTARA. 2017. *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*.

- Polit, Beck and. 2012. "Nursing Research Principles and Methods."
- Polit, Denise F., and Cheryl Tatano Beck. 2012. "Nursing Research Principles and Methods."
- Purnawinadi, I. Gede, and Christa Vike Lotulung. 2020. "Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar." *Nutrix Journal* 4(1):31.
- Sandra, Meutia. 2017. "Kaitan Sarapan Pagi, Menu Makanan, Semangat Belajar Dan Biaya Dengan Prestasi Belajar." *Jurnal Pendidikan Biologi* 7(1):35–43.
- Sari, Anna Febritta Intan, Dodik Briawan, and Cesilia Meti Dwiriani. 2016. "Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor." *Jurnal Gizi Dan Pangan* 7(2):97.
- Setyani, Mutia Rahma, and Ismah. 2018. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar." *Pendidikan Matematika* 01:73–84.
- surahman, Mochamad Rachmat, Sudibyo Supardi. 2016. "Metologi Penelitian."
- Tri Niswati Utami, M. kes., MPH. Surya Darma, M. Ke. Eliska, SKM., and M. Ke. Nurhayati. 2016. "Kontribusi Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Umur Dan Peran Fakultas Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa."
- Verdiana, Lydia, and Lailatul Muniroh. 2018. "Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang." *Media Gizi Indonesia* 12(1):14.
- Winata, I. Komang. 2021. "Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 5(1):13.
- Yarissumi, Yarissumi. 2017. "Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Keaktifan Belajarnya Pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course." *KOLOKIU: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 5(2):143–53.
- Yuantari, Catur, and Sri Handayani. 2017. *Buku Ajar Statistik Deskriptif & Inferensial*.
- Yunita, Wida Ratna, and Triska Susila Nindya. 2018. "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar." *Media Gizi Indonesia* 12(2):123.

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Pernyataan persetujuan responden penelitian

Nama inisial (prodi) : _____

Medan, /...../2021

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dibuat dengan kesadaran sendiri tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun

1. Kebiasaan Sarapan pagi

Lingkari pilihan jawaban anda sesuai dengan kondisi yang benar-benar anda alami!

1. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari?
 - a. Ya, selalu dilakukan (7 kali seminggu)
 - b. Sering (4-6 kali seminggu)
 - c. Jarang dilakukan (1-3 kali seminggu), alasannya
2. Pada saat kapan kamu sarapan ?
 - a. Saat pagi hari
 - b. Saat mau pergi kuliah
 - c. Saat lapar pagi hari
3. Jam berapa biasanya kamu sarapan ?
 - a. Jam 6-9 pagi
 - b. Saat istirahat sekolah

- c. Tidak menentu
4. Apakah sarapan pagi kamu selalu tersedia ?
- Ya, selalu
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah alasanya.....
5. Sarapan pagi yang kamu konsumsi berupa ?
- Makanan lengkap: nasi, sayur, lauk pauk
 - Makanan tidak lengkap:.....
 - Hanya minuman, sebutkan.....
6. Apakah jenis sarapan pagi yang kamu konsumsi selalu berganti setiap hari ?
- Ya
 - Kadang-kadang
 - Tidak

2. Konsentrasi Belajar

Keterangan: TP (Tidak Pernah) = 1
 JR (Jarang) = 2
 SR (Sering) = 3
 S (Selalu) = 4

No	Pernyataan	TP	JR	SR	SL
1	Saya mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas dengan baik.				
2	Saya dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh dosen.				
3	Saya lebih suka bermain sambil belajar.				
4	Saya tetap diam walaupun ada teman yang mengajak ngobrol saat belajar.				
5	Saya mengalihkan perhatian pada orang lain yang lewat di depan kelas.				

6	Saya mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh dosen tepat waktu				
7	Saya mengantuk saat pembelajaran berlangsung.				
8	Saya keluar atau izin keluar kelas ketika pembelajaran berlangsung.				
9	Saya mudah lupa dengan materi yang telah disampaikan oleh dosen.				
10	Saya merasa mudah bosan ketika dosen menjelaskan materi.				
11	Saya bingung dalam mengerjakan tugas yang terlalu banyak diberikan.				
12	Saya akan menyelesaikan tugas yang diberikan hari ini juga.				
13	Saya harus membaca berulang kali untuk mengerti materi pelajaran.				
14	Saya cenderung melamun saat belajar.				
15	Saya merasa terlalu lelah saat belajar di kelas.				

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa :Hendrik Alvin Zebua
2. NIM :032017045
3. Program Studi :Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul :Pengaruh Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Santa Elisabeth Medan
5. Tim pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes	
Pembimbing II	Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep., Ns., M.	

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima Judul “ HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN” . yang tercantum dalam usulan judul Proposal di atas
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian, dan ketentuan khusus tentang Proposal yang terlampir dalam surat ini:

Medan,
Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 14 Desember 2020

Nomor : 1137/STIKes/Ners-Penelitian/XII/2020
Lamp. : -
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Sr.M. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN
Kaprod Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.
2.	Jeka Ranita Br Sembiring Meliala	032017027	Hubungan Metode Pembelajaran Daring Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan.
3.	Jenita Kamsya Bakara	032017013	Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan.
4.	Nince Junita Waruwu	032017039	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Spiritualitas Mahasiswa/i Ners Tingkat 2 Di STIKes Santa Elisabeth Medan Pada Masa Pandemi Covid 19.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mesfiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketia

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

INFORMED CONSENT
(Persetujuan keikutsertaan dalam penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Initial :

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan penelitian yang jelas yang berjudul “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan” menyatakan bersedia menjadi responden secara sukarela dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaanya

Medan , Maret 2021

Peneliti

Responden

Hendrik Alvin Zebua

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di tempat
STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan Hormat

Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendrik Alvin Zebua
Nim : 032017045
Alamat : Jln. Bungan Terompet Pasar VII No. 118 Medan Selayang

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan yang bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan “. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data atau informasi tentang kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan

Apabila saudara/saudari bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasaman dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih

Hormat saya,

Hendrik Alvin Zebua

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Maret 2021

Nomor: 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kaprodi D3 Keperawatan
 2. Kaprodi D3 Kebidanan
 3. Kaprodi Ners
 4. Kaprodi Teknologi Laboratorium Medik
 5. Kaprodi Manajemen Informasi Kesehatan
- STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat,

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Suster untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.: 0080/KEPK-SE/PE-DT/III/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:

The research protocol proposed by

Peneliti Utama

Hendrik Alvin Zebua

Principal In Investigator

Nama Institusi

STIKes Santa Elisabeth Medan

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

"Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016 Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 Maret 2021 sampai dengan tanggal 19 Maret 2022.

This declaration of ethics applies during the period March 19, 2021 until March 19, 2022.

March 19, 2021

Chairperson,

Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

PRODI NERS

Medan, 28 April 2021

No : 024 Ners STIKes IV/2021
Lampiran : -
Hal : Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat STIKes dengan No:

1. 279 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
2. 280 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
3. 295 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
4. 299 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
5. 319 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 18 Maret 2021
6. 327 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
7. 330 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
8. 368 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 22 Maret 2021
9. 376 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
10. 388 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
11. 400 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
12. 402 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
13. 412 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 27 Maret 2021
14. 418 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 31 Maret 2021
15. 449 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
16. 453 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
17. 461 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 07 April 2021
18. 486 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 14 April 2021
19. 492 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 15 April 2021
20. 504 STIKes Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 April 2021

Perihal ijin penelitian, maka Prodi Ners memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Eka Darma Putra Bohalima	032017096	Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
2.	Henny Carolina Tampubolon	032017002	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar online mahasiswa program studi Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
3.	Sumiati Petronella Br. Sitinjak	032017094	Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
4.	Daniel Setiawan P	032017008	Hubungan caring behavior dosen dengan kepuasan mahasiswa dalam pelaksanaan kuliah daring Prodi Ners tingkat II di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
5.	Jenita Kamsya Bakara	032017013	Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa semester akhir S1 keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

PRODI NERS

6.	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan
7.	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017050	Pengaruh zumba dance terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1, 2, dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
8.	Putrasyah Trisetia Perjuangan Halawa	032017055	Gambaran pengetahuan tentang Covid-19 dan motivasi belajar mahasiswa Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
9.	Novelia Sitompul	032017019	Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
10.	Elvi Miranda Gultom	032017077	Hubungan self disclosure dengan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat II Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
11.	Fryska Yohana Hutahacan	032017082	Hubungan Prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
12.	Susi Juniati Rajagukguk	032017021	Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja mahasiswa Program Studi Profesi Ners di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan tahun 2021
13.	Nince Junita Waruwu	032017039	Faktor-faktor yang berhubungan dengan spirituitas mahasiswa/i Ners Tingkat II pada masa pandemi covid-19 tahun 2021
14.	Jeka Ranita Br. Sembiring	032017027	Hubungan metode belajar daring dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan
15.	Innes Deviola saragih	032017092	Hubungan lama penggunaan labtop selama pembelajaran daring dengan computer vision syndrome pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
16.	Winda Feri Wiranata Haloho	032017087	Hubungan motivasi dengan penggunaan waktu belajar di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
17.	Gracia Fransiska Hasibuan	032017025	Hubungan self-disclosure dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
18.	Citra Tiur Rotua	032017035	Gambaran pengetahuan dan perilaku mahasiswa prodi Ners tingkat I dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
19.	Junita Lumbantobing	030217052	Hubungan intensitas penggunaan Smartphone dengan motivasi belajar pada mahasiswa Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
20.	Yuni Riniwati Manurung	032017003	Gambaran konsep diri mahasiswa profesi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
21.	Novia Ayu HS	032017051	Hubungan body image dengan pola makan pada mahasiswa tingkat 4 selama masa pandemi covid-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan
22.	Felisita Adine Febrilastari	032017095	Hubungan penggunaan gadget dengan kecerdasan pada mahasiswa tingkat 2 Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
23.	Fenny Angelina Purba	032017073	Tingkat kecemasan mahasiswa profesi Ners pada masa pandemi covid-19 dalam melakukan praktik keperawatan di RS Santa Elisabeth Medan tahun 2021
24.	Mei Rahmatsari Lase	032017048	Hubungan self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat IV yang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021





STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131


E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

25.	Besty Apriani Zega	032017115	Hubungan spiritualitas dengan stres mahasiswa profesi Ners yang melakukan praktik keperawatan di masa pandemi covid-19 tahun 2021
26.	Selvi Yanti Aissa Putri Gowasa	032017017	Efikasi diri dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Ners tingkat akhir program akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
27.	Nestariang Laia	032017049	Gambaran komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
28.	Cindy Melani Tambunan	032017062	Hubungan konsep diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa Ners tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
29.	Wami Wati Lahagu	032017105	Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021

Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih kami.

Hormat kami,
Ketua Prodi Ners
STIKes Santa Elisabeth Medan

*


Samfriani Sinurat, S.Kep, Ns., MAN

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 113, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 22 Maret 2021

No : 008 /D3Kep/III/2021
Lampiran :-
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Merindaklanjuti surat suster No 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 tanggal 19 Maret 2021 tentang permohonan ijin penelitian, maka kami memberikan ijin kepada Mahasiswa untuk melakukan penelitiannya, dan supaya mahasiswa tersebut memberikan laporan data kepada prodi.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih



Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Ketua

Tembusan:



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK
PROGRAM SARJANA TERAPAN

Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 05 April 2021

No Surat : 008/TLM/STIKes/IV/2021

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Kepada Yth,

Ketua Stikes Santa Elisabeth Medan :

di

Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat suster tertanggal 19 Maret 2021 dengan nomor surat 327/STIKes/Kaprodi-
Penelitian/III/2021 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penyelesaian studi pada
prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan. maka kami dari prodi TLM
memberikan ijin untuk meneliti kepada:

Nama : Hendrik Alvin Zebua

NIM : 032017045

Judul Proposal: Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi belajar Mahasiswa
STIKes Santa Elisabeth Medan

Perlu kami sampaikan agar mahasiswa tersebut dapat memberikan laporan data kepada prodi.

Demikianlah surat ijin penelitian ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik
kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,

Kaprodi Sarjana Terapan TLM
STIKes Santa Elisabeth Medan

(Paska R. Situmorang, SST., M. Biomed)

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMASI KESEHATA
PROGRAM SARJANA TERAPAN

Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061- 8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 06 April 2021

Nomor : 006/MIK/STIKes/IV/2021
Lampiran : -
Hal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, DNSc
di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan Surat STIKes dengan No. 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021 perihal permohonan ijin penelitian, maka prodi Manajemen Informasi Kesehatan memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Prodi MIK
STIKes Santa Elisabeth Medan

Nasipta Ginting, S.KM., S.Kep., Ns., M.Pd



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail :stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 12 Mei 2021

No : 023 /D3Kep/STIKes/V/2021
Lampiran :-
Hal :Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No:

1. 214/STIKes/D3Kep-Penelitian/III/2021 pada tanggal 03 Maret 2021
2. 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
3. 406/STIKes/D3 Kep-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
4. 402/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
5. 464/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IV/2021 pada tanggal 06 April 2021
6. 503/STIKes/D3Kep-Penelitian/IV/2021 pada tanggal 19 April 2021

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Yosepin Martini	042019032	Gambaran Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
2	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan
3	Theresia Situmorang	032017063	Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi D3 Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
4	Jeka Ranita Br Sembiring Meliala	032017027	Hubungan Metode Belajar Daring Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan
5	Fryska Yohana Hutahaean	032017082	Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
6	Innes Deviola Saragih	032017092	Hubungan Lama Penggunaan Laptop Selama Pembelajaran Daring Dengan Computer Vision Syndrom pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
7	Yofita Netti Kurniawati Telaumbanua	032017043	Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Prodi D3 Keperawatan Menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021. Demikian surat ini kami sampaikan, Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,
Ketua Prodi D3 Keperawatan

Indra Hizkia P., S.Kep.,Ns.,M.Kep
Ketua



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

PRODI DIII KEBIDANAN E-mail : stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 21 Mei 2021

Nomor : 007/D3 Keb/STIKes-Penelitian/V/2021
Lamp : -
Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth :
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep.,DNSc
di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, perihal: permohonan ijin penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini telah selesai melakukan penelitian, yaitu:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Proposal
1	Eka Darma Putra Bohalima	032017096	Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
2	Hendrik Alvin Zebua	032017045	"Hubungan Kebiasaan sarapan Pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth medan"
3	Gracia Fransiska Hasibuan	032017025	"Hubungan Self-Disclosure Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di STIKes Santa Elisabeth medan"

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih

Hormat kami,
Prodi D3 Kebidanan
STIKes Santa Elisabeth Medan



PRODI D3 KEBIDANAN
Anita Veronika, S.Si T., M. KM
Kaprod

KEBIASAAN SARAPAN PAGI						JUMLAH	Skoring
P1	P2	P3	P4	P5	P6		
3	3	3	3	3	2	17	3
3	3	3	3	2	3	17	3
1	2	3	2	3	2	13	2
3	3	3	3	3	3	18	3
2	3	3	3	3	2	16	3
2	3	3	3	3	2	16	3
2	1	2	1	1	1	8	1
3	3	3	3	3	2	17	3
1	1	1	3	2	3	11	2
3	3	3	3	3	3	18	3
3	1	1	1	1	2	9	1
3	3	3	3	2	2	16	3
3	3	3	3	3	2	17	3
2	1	1	1	1	1	7	1
3	2	1	1	1	1	9	1
1	1	1	2	1	1	7	1
3	1	1	3	3	2	13	2
1	1	2	2	2	2	10	2
3	3	1	3	3	2	15	3
3	3	3	3	3	3	18	3
1	1	1	1	1	1	6	1
2	1	1	2	2	1	9	1
3	3	3	3	3	2	17	3
2	1	2	1	2	1	9	1
2	1	1	2	1	1	8	1
3	3	3	3	3	3	18	3
3	1	1	2	2	3	12	2
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	2	3	17	3
2	3	3	2	2	2	14	3
3	3	3	3	3	3	18	3
2	1	1	3	3	3	13	2
1	1	1	2	2	2	9	1
2	1	2	1	1	2	9	1
3	3	1	3	3	3	16	3
1	2	2	1	2	1	9	1
1	1	2	1	1	2	8	1

2	3	1	3	3	3	15	3
1	1	1	1	2	3	9	1
3	2	1	1	1	1	9	1
2	1	1	3	3	3	13	2
3	3	1	3	3	3	16	3
1	1	1	3	3	3	12	2
3	3	1	3	2	3	15	3
3	3	1	2	2	3	14	3
1	1	1	3	3	3	12	2
1	3	1	2	2	3	12	2
3	1	3	3	3	3	16	3
1	1	1	1	1	2	7	1
3	3	1	3	3	3	16	3
1	3	2	3	3	3	15	3
2	3	2	2	1	3	13	2
2	1	1	3	3	3	13	2
2	3	2	2	2	2	13	2
1	1	2	1	2	1	8	1
3	3	3	2	2	3	16	3
2	2	2	2	2	3	13	2
1	1	2	1	1	2	8	1
3	1	1	2	1	1	9	1
1	3	2	3	2	2	13	2
1	1	1	3	3	3	12	2
3	3	1	1	2	2	12	2
3	3	1	3	3	3	16	3
1	1	1	3	2	3	11	2
2	3	1	2	2	3	13	2
2	3	3	2	3	2	15	3
3	3	3	2	3	2	16	3
1	3	1	2	2	3	12	2
2	1	1	3	3	3	13	2
2	1	1	3	3	2	12	2
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
2	3	2	2	3	2	14	3
3	3	3	3	3	3	18	3
1	1	2	2	2	2	10	2
3	3	3	3	2	2	16	3
3	3	3	3	2	2	16	3
3	1	1	2	2	3	12	2

1	1	1	3	2	2	10	2
1	1	2	2	2	2	10	2
2	3	2	2	2	2	13	2
1	1	1	2	3	2	10	2
1	1	1	2	3	2	10	2
3	3	3	3	3	2	17	3
2	3	1	3	3	3	15	3
1	2	1	1	1	2	8	1
3	3	3	3	3	2	17	3
1	1	1	1	2	2	8	1
2	1	1	1	1	1	7	1
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	1	3	3	2	15	3
3	3	3	3	2	1	15	3
2	3	1	2	2	2	12	2
3	3	3	3	3	3	18	3
1	2	2	1	3	2	11	2
3	3	3	3	2	2	16	3
3	1	2	3	2	2	13	2
3	3	1	2	3	2	14	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	2	3	3	3	3	17	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	2	3	3	17	3
3	3	2	1	3	3	15	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	1	3	2	2	14	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	1	3	3	16	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	2	1	15	3
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
2	2	1	1	1	2	9	1
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	2	3	17	3

3	3	3	3	2	2	16	3
2	1	2	1	1	1	8	1
3	3	3	3	2	2	16	3
3	3	3	3	3	2	17	3
3	3	3	3	3	2	17	3
3	3	3	3	3	3	18	3
2	3	3	2	2	2	14	3
3	3	3	3	2	2	16	3
1	1	1	3	2	3	11	2
2	3	1	3	3	3	15	3
2	2	3	2	2	2	13	2
3	3	3	3	3	2	17	3
1	2	1	2	2	3	11	2
1	3	1	2	1	1	9	1
2	1	1	2	1	1	8	1
3	3	3	2	2	1	14	3
3	2	3	1	2	2	13	2
2	3	3	3	2	3	16	3
1	1	1	1	2	2	8	1
1	1	2	1	1	2	8	1
3	3	3	3	3	3	18	3
3	3	3	3	3	3	18	3
1	1	3	2	1	3	11	2
3	3	1	3	3	3	16	3
2	1	1	2	1	1	8	1
2	1	1	1	1	1	7	1
2	3	3	3	2	3	16	3
2	2	2	1	1	1	9	1
3	3	3	3	2	2	16	3
1	1	1	2	3	2	10	2
1	2	1	3	3	2	12	2
2	2	1	2	2	2	11	2
2	3	1	1	2	2	11	2
3	3	3	2	1	1	13	2
2	2	1	3	3	2	13	2
1	1	1	3	3	2	11	2
3	3	3	3	1	3	16	3
1	3	1	3	3	3	14	3
1	1	1	3	3	2	11	2
2	3	3	3	3	3	17	3
3	3	3	2	3	2	16	3

3	3	3	3	3	3	18	3
1	1	2	2	3	2	11	2
3	3	3	3	3	2	17	3
3	3	3	3	3	2	17	3
2	2	2	3	3	3	15	3
3	3	3	3	3	3	18	3

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KONSENTRASI BELAJAR															JUMLAH	Skoring
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	45	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	43	2
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	54	3
3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	45	3
3	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	2	45	3
2	3	2	1	1	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	29	1
4	2	4	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	2	2	43	2
3	3	2	2	2	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	34	2
2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	38	2
1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	25	1
3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	42	2
3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	44	2
3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	28	1
4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	28	1
2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	29	1
4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	42	2
4	2	4	2	1	4	2	1	3	3	4	4	4	2	3	43	2
4	3	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	46	3
4	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	41	2
4	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	3	29	1
3	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	28	1
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	45	3
3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	1	3	2	3	38	2
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	42	2
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46	3
3	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	36	2
4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	45	3
2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	45	3
3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	46	3
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	41	2
4	3	2	2	1	3	2	1	3	2	4	2	2	1	3	35	2
3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	3	29	1
4	3	1	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	28	1
3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	46	3
3	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	28	1
3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	2	2	2	1	2	27	1
3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	3	45	3

4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	29	1
4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	27	1
4	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	28	1
3	3	3	4	1	4	1	1	2	1	3	4	4	2	1	37	2
3	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	3	2	2	2	38	2
4	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	48	3
3	3	1	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	46	3
3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	4	2	2	38	2
4	4	2	4	1	4	2	1	3	2	3	4	4	1	2	41	2
4	3	3	2	1	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	41	2
2	3	1	2	2	2	1	1	1	4	1	4	1	1	3	29	1
2	2	3	2	1	4	3	1	3	3	3	4	3	2	4	40	2
4	4	1	4	1	4	2	1	2	2	3	4	4	1	3	40	2
4	4	1	2	1	4	2	1	2	1	2	4	4	1	4	37	2
3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	38	2
4	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	3	42	2
1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	27	1
4	3	2	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	2	2	39	2
3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	35	2
1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	27	2
2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	39	2
3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	37	2
3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	46	3
4	3	1	1	1	3	3	1	2	1	3	4	2	3	3	35	2
4	4	1	1	1	4	2	2	1	1	1	4	4	1	1	32	2
3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	43	2
4	3	2	1	2	4	2	1	3	3	2	2	4	2	3	38	2
4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	3	4	3	3	2	47	3
3	2	3	3	3	4	4	1	4	4	2	3	3	4	4	47	3
4	2	1	1	1	4	1	1	3	2	3	3	2	3	2	33	2
3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	35	2
3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	35	2
4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	2	46	3
3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	46	3
3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	47	3
4	3	4	2	1	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	46	3
4	3	1	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	41	2
3	4	3	3	1	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	46	3
3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	3	47	3
4	4	2	4	3	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3	43	2
2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	41	2
4	4	2	3	2	4	2	1	2	2	1	4	4	2	2	39	2

4	3	3	2	1	4	1	1	2	2	2	2	3	2	2	34	2
3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	2	43	2
3	3	1	3	1	4	2	1	2	2	3	4	4	2	2	37	2
4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	46	3
4	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	4	4	46	3
1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	28	1
4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	46	3
2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	26	1
1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	23	1
4	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	46	3
4	4	2	2	4	4	2	4	2	3	4	4	2	3	3	47	3
4	4	2	2	3	4	4	2	4	2	2	4	3	3	3	46	3
4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	26	1
3	3	3	1	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	4	46	3
3	1	1	2	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	25	1
4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	3	4	50	3
1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	26	1
3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	53	3
3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	48	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	55	3
3	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	47	3
4	4	2	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	47	3
3	3	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	50	3
4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	48	3
2	4	2	2	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	47	3
4	3	2	2	2	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	46	3
3	3	4	4	4	3	2	1	2	3	2	4	4	4	4	47	3
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	55	3
3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	54	3
4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	52	3
4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	51	3
3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	46	3
4	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	48	3
3	4	2	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	45	3
4	3	3	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	2	2	45	3
4	2	4	2	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	49	3
3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	53	3
3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	45	3
1	2	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	47	3
4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	4	4	4	3	4	48	3
3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	43	2
4	4	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	50	3

3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	48	3
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	56	3
3	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	2	2	46	3
3	3	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	46	3
2	3	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	47	3
3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	36	2
3	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	4	50	3
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	43	2
4	4	1	1	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	48	3
3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	4	3	44	2
4	4	2	2	3	2	2	3	4	2	4	4	4	3	2	45	3
4	2	4	1	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	46	3
2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	45	3
2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	4	3	4	1	1	36	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	43	2
1	2	2	1	3	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	26	1
3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	2	27	1
4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	47	3
3	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	45	3
1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	29	1
4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	54	3
1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	1	23	1
4	3	1	3	1	4	4	1	3	3	3	3	4	4	2	43	2
3	2	2	4	2	3	4	2	4	2	4	3	2	4	4	45	3
4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	2	44	2
3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	38	2
1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	24	1
1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	26	1
1	2	2	1	1	4	1	2	1	2	1	2	2	2	1	25	1
4	4	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	29	1
1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	1	3	1	2	1	28	1
2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	27	1
1	1	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	1	2	1	25	1
3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	2	4	3	48	3
3	3	3	4	2	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	48	3
3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	4	2	2	36	2
4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	46	3
4	3	3	4	3	4	1	4	3	4	2	2	4	2	4	47	3
4	3	2	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	4	2	48	3
2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	4	2	1	2	25	1
3	2	1	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	45	3
4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	49	3

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	56	3
4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	46	3

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

Frequencies

Statistics

		Kebiasaan Sarapan Pagi	Konsentrasi Belajar
N	Valid	166	166
	Missing	0	0

Frequency Table

Kebiasaan Sarapan Pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (6-9)	31	18,7	18,7	18,7
	Cukup (10-13)	46	27,7	27,7	46,4
	Baik (14-18)	89	53,6	53,6	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

Konsentrasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah (15-29)	34	20,5	20,5	20,5
	Sedang (30-44)	53	31,9	31,9	52,4
	Tinggi (45-60)	79	47,6	47,6	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan Sarapan Pagi * Konsentrasi Belajar	166	100,0%	0	0,0%	166	100,0%

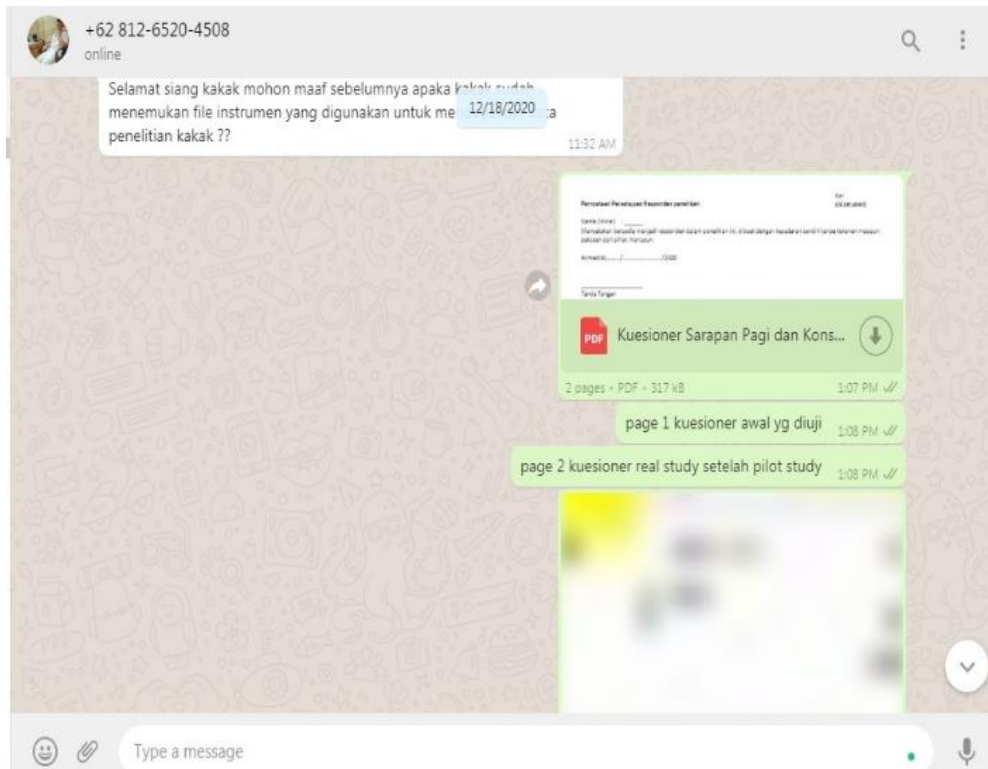
Kebiasaan Sarapan Pagi * Konsentrasi Belajar Crosstabulation

			Konsentrasi Belajar			Total
			Rendah (15-29)	Sedang (30-44)	Tinggi (45-60)	
Kebiasaan Sarapan Pagi	Kurang (6-9)	Count	21	7	3	31
		Expected Count	6,3	9,9	14,8	31,0
		% within Kebiasaan Sarapan Pagi	67,7%	22,6%	9,7%	100,0%
		% within Konsentrasi Belajar	61,8%	13,2%	3,8%	18,7%
		% of Total	12,7%	4,2%	1,8%	18,7%
	Cukup (10-13)	Count	13	32	1	46
		Expected Count	9,4	14,7	21,9	46,0
		% within Kebiasaan Sarapan Pagi	28,3%	69,6%	2,2%	100,0%
		% within Konsentrasi Belajar	38,2%	60,4%	1,3%	27,7%
		% of Total	7,8%	19,3%	0,6%	27,7%
	Baik (14-18)	Count	0	14	75	89
		Expected Count	18,2	28,4	42,4	89,0
		% within Kebiasaan Sarapan Pagi	0,0%	15,7%	84,3%	100,0%
		% within Konsentrasi Belajar	0,0%	26,4%	94,9%	53,6%
		% of Total	0,0%	8,4%	45,2%	53,6%
	Total	Count	34	53	79	166
		Expected Count	34,0	53,0	79,0	166,0
		% within Kebiasaan Sarapan Pagi	20,5%	31,9%	47,6%	100,0%
		% within Konsentrasi Belajar	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	20,5%	31,9%	47,6%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	136,424 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	153,761	4	,000
Linear-by-Linear Association	98,011	1	,000
N of Valid Cases	166		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,35.



Nama Mahasiswa : Hendrik Alvin Zebua




NIM : 032017045






Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan


Nama Pembimbing I : Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

Nama Pembimbing 2 : Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
1	05/11/2020	Pomarida Simbolon SKM., M. Kes	- konsultasi judul - cari data dependen di lapangan	3P	
2	28/11/2020	Pomarida Simbolon SKM., M. Kes	- konsultasi judul - jurnal pendukung	3P	
3	02/12/2020	Pomarida Simbolon SKM., M. Kes	- Review jurnal pendukung - survey data awal	3P	
4	03/12/2020	Pomarida Simbolon, SKM., M. Kes	- konsultasi judul dan ACC judul	3P	

5	03/12/2020	Rotua elvina Palpahan, S.kep Ns., M.kep	konsul Judul dan Review Jurnal pendukung		
6	07/12/2020	Rotua elvina Palpahan, S.kep Ns., M.kep	konsul Judul dan ACC Judul		
7	14/12/2020	Pomanda Simbolon SKM., M.kes	- Bab 1 - Instrumen Penelitian	3P	
8	15/12/2020	Pomanda Simbolon SKM., M.kes	- Surat Survey data awal.	3P	
9	15/12/2020	Rotua elvina Palpahan, S.kep- Ns., M.kep	konsul Bab 1 Cari masalah dependen dan perbaiki cara pengutipan.		
10	16/12/2020	Pomanda Simbolon, SKM M.kes	- Bab 1 - Referensi minimal 5 tahun	3P	

11	07/01/2021	Rotua elvina Pakpahan, S-kep., Ns., M-kep	- Bab 1 - Cara penulisan kutipan.		
12	18/01/2021	Pomanda Simbolon, SKM M. Ikes	- Bab 1 - Data dependen - Solusi dan faktor-faktor yg mempengaruhi ruhi		
13	29/01/2021	Rotua elvina Pakpahan S-kep., Ns., M-kep	- Bab 1-4		
14	08/02/2021	Rotua elvina Pakpahan S-kep., Ns., M-kep	Bab 1-4.		
15	13/02/2021	Pomanda Simbolon, SKM M. Ikes	- Bab 1-4 -		

16	17/02/2021	Pomanda Simbolon, SKM M. Kes	- Bab 1-4 - Verbaul Kuesioner kebiasaan sarapan pagi	3D F	
17	22/02/2012	Rdua dunia pakepahan S. kep., Ns., M. kep	Ace sidang setelah perbaikan		
18	25/02/2012	Pomanda Simbolon, SKM., M. Kes	Ace ujian propose	3D F	
19					
20					

Flowchart Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No	Kegiatan	Waktu penelitian																												
		Des				Jan				Feb					Mar				Apr				Mei							
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengajuan judul																													
2	Izin pengambilan data awal																													
3	Pengambilan data awal																													
4	Penyusunan proposal penelitian																													
5	Seminar proposal																													
6	Prosedur izin penelitian																													
7	Memberikan informend consent																													
8	Pengolahan data menggunakan komputerisasi																													
	Analisa data																													
10	Hasil																													
11	Seminar hasil																													
12	Revisi skripsi																													
13	Pengumpulan skripsi																													