

**PROPOSAL PENELITIAN**

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN FAKTOR YANG  
BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN SARAPAN  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
UIN ALAUDDIN MAKASSAR TAHUN 2017**



dr. Andi Sitti Rahma, M. Kes

19810623 201101 2 009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UIN ALAUDDIN MAKASSAR**

2017

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. (Permenkes no. 41 tahun 2014).

Sarapan turut berperan dalam pembentukan generasi bangsa yang bermutu, sehingga pemerintah mencanangkan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) setiap tanggal 14-20 Februari. Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari.

Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan sarapan. Penelitian terhadap remaja putri SMPN 16 Surakarta hanya 74,5% memiliki kebiasaan sarapan pagi (Ratri, 2016), dan penelitian di SMK Batik Surakarta hanya 52,5% remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan (Banun, 2014). 45,6% remaja siswi di Bogor terbiasa sarapan setiap hari. (Anna, 2016). Penelitian di IPB menghasilkan sebanyak 81.3% mahasiswa Mayor Ilmu Gizi melakukan sarapan dan hanya 64.3% mahasiswa Mayor Konservasi Sumberdaya Hutan yang melakukan sarapan (Fitriana N, 2011)

Sarapan memberikan manfaat yang sangat banyak salah satunya terhadap fungsi kognitif (daya konsentrasi) dalam belajar dan bekerja. Penelitian oleh Muchtar (2011) bahwa terdapat hubungan antara sarapan dan jajan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja (Muchtar, 2011). Lentini (2014) melakukan penelitian menggunakan *Digit Symbol Test dan Digit Span Test dari subtest WAIS (Wechsler Adult intelligence Scale)* untuk mengukur konsentrasi belajar remaja,

dan menemukan adanya hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar. (Lentini, 2014).

Sarapan juga mempengaruhi kesehatan tubuh secara umum. Penelitian oleh Awianti (2016) di SMPN 16 Surakarta menemukan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan sindrom dispepsia pada remaja. Meniadakan sarapan pagi berisiko mengakibatkan peningkatan asam lambung. Peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam menimbulkan rasa tidak enak pada perut dan menimbulkan iritasi mukosa lambung yang dapat menyebabkan sindrom dispepsia (Awianti, 2016). Penelitian oleh Sri Hastuti menyimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan dan kualitas sarapan, maka semakin baik pula status Hb seseorang. (Amrin, 2014)

Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum seseorang menjadi dewasa. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif. (Muchtar, 2011) Remaja merupakan kelompok usia yang sangat memperhatikan *body image*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh semakin sering dijumpai pada remaja Hal ini membuat remaja menerapkan perilaku makan yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat, sehingga akan berdampak negatif pada status gizi. (Widianti, 2012).

Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin menganut sistem belajar *Student Centre Learning*, yaitu model pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, dimana mahasiswa harus proaktif untuk belajar dan mencari informasi di luar perkuliahan, sehingga perilaku makan khususnya sarapan bisa saja luput dari perhatian mereka.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar.

#### B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa PSPD tentang sarapan?
2. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD ?
3. Faktor apa saja yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar?

#### C. Tujuan Umum Penelitian

1. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa PSPD UINAM tentang sarapan.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIAM.

#### D. Tujuan Khusus Penelitian

1. Mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan mahasiswa PSPD tentang sarapan.
2. Mengetahui faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UINAM.

#### E. Manfaat Penelitian

1. Diharapkan menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya
2. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa dan orangtua untuk membangun kebiasaan sarapan.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### **A. Tinjauan Umum tentang Sarapan**

Sarapan adalah suatu kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tersebut, mengingat tubuh tidak mendapatkan makanan selama sekitar jam sejak malam hari. Melakukan sarapan dapat menyumbang 25% dari butuhan total energi harian.

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun disesuaikan dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur dalam jumlah yang seimbang. (Fitriana, 2011)

Minum susu di pagi hari sangat baik karena susu selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga kaya akan lemak, apabila kita mengkonsumsi lemak maka akan relatif lebih tahan lapar. Di dalam tubuh lemak akan dicerna lebih lama daripada karbohidrat dan protein. Sarapan dengan aneka ragam makanan yang terdiri dari nasi, sayur/buah/ lauk pauk dan susu dapat memenuhi kebutuhan akan vitamin dan mineral. (Fitriana, 2011)

Sarapan bermanfaat bagi tubuh dan otak manusia, antara lain :

#### 1. Memberi energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktu nyamakan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. (Larega, 2015):

#### 2. Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta dan lain-lain.

### 3. Memperbaiki memori atau daya ingat

Penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kita kelaparan. Jika kita tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu.

Sarapan pagi dapat menyiapkan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil

Menurut penelitian yang dilakukan Bagwel (2008) pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapanyang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan Tes Daya Ingat yaitu dengan cara memberikan 8(delapan) kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit. Hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaan sarapannya tidak rutin. (Bagwel dalam Larega, 2015)

Data menunjukkan bahwa mengkonsumsi sarapan memiliki efek jangka pendek yang positif dan spesifik pada fungsi kognitif yang diukur dalam postingan 4 jam pada anak-anak dan remaja. (Adolphus, 2013)

### 4. Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah

dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas. (Larega, 2015)

5. Sarapan mencegah dispepsia pada remaja (Awianti, 2016)

Meniadakan sarapan pagi berisiko mengakibatkan peningkatan asam lambung. Peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam menimbulkan rasa tidak enak pada perut dan menimbulkan iritasi mukosa lambung yang dapat menyebabkan sindrom dispepsia. Penelitian Awinati menyimpulkan remaja yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan menurunkan risiko terjadinya sindrom dispepsia.

6. Sarapan mempengaruhi prestasi belajar

Khalida (2016) mengadakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara sarapan dan prestasi belajar, dimana penilaian prestasi belajar dilakukan dengan melihat nilai pelajaran matematika dan Bahasa Indonesia karena dalam intelegensi terdapat dua kemampuan dasar yang dijadikan sebagai parameter kemampuan intelektual maupun kemampuan berpikir seseorang. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sarapan dengan prestasi belajar. (Khalida, 2016)

## **B. Tinjauan Umum tentang Perilaku Makan pada Remaja**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Pada umumnya masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007)

Menurut Suhardjo (1989) kebiasaan amakan adalah perilaku yang berhubungan dengan makan, tata krma makan, frekuensi makan seseorang, pantangan makanan, distribusi makanan di dalam anggota keluarga, dan cara-cara memilih bahan makanan. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan keluarganya karena individu sebut selama tinggal dalam keluarganya mengalami proses belajar. Proses belajar yang menghasilkan kebiasaan makan ini terjadi seumur hidup, sejak anak lahir sampai menjadi dewasa dan masih terus

berlangsung selama hidupnya. Oleh karena itu, kebiasaan makan seseorang akan sangat kuat bertahan terhadap pengaruh yang mungkin dapat mengubahnya.

Faktor yang mempengaruhi perilaku makan, dalam hal ini kebiasaan sarapan pada remaja, antara lain :

#### 1. Jenis Kelamin

Rampersaud melaporkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan jenis kelamin, yaitu kebiasaan tidak sarapan banyak dilakukan oleh anak perempuan, usia anak yang lebih besar, dan berhubungan dengan latar belakang sosioekonomi yang rendah (Rampersaud dalam Khalida, 2016)

Shills dalam Fitriana (2011) menuliskan bahwa perbedaan jenis kelamin memiliki peran dalam perilaku penurunan berat badan. Remaja putri lebih aktif dalam perilaku penurunan berat badan dibandingkan dengan remaja putra. Banyak remaja putri menganggap dirinya kegemukan sehingga melakukan penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet yang berlebihan, puasa menggunakan laksatif dan memuntahkan makanan. (Fitriana, 2011)

#### 2. Pengetahuan Gizi (Hermina, 2009)

Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, dan nilai-nilai tradisi. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja putri menurut penelitian Hermina (2009) adalah pengetahuan gizi. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa sebanyak 63,8% siswi berpengetahuan baik yang terbiasa sarapan, dan sebanyak 48,7% siswi yang berpengetahuangizi kurang biasa sarapan pagi. (Hermina, 2009)

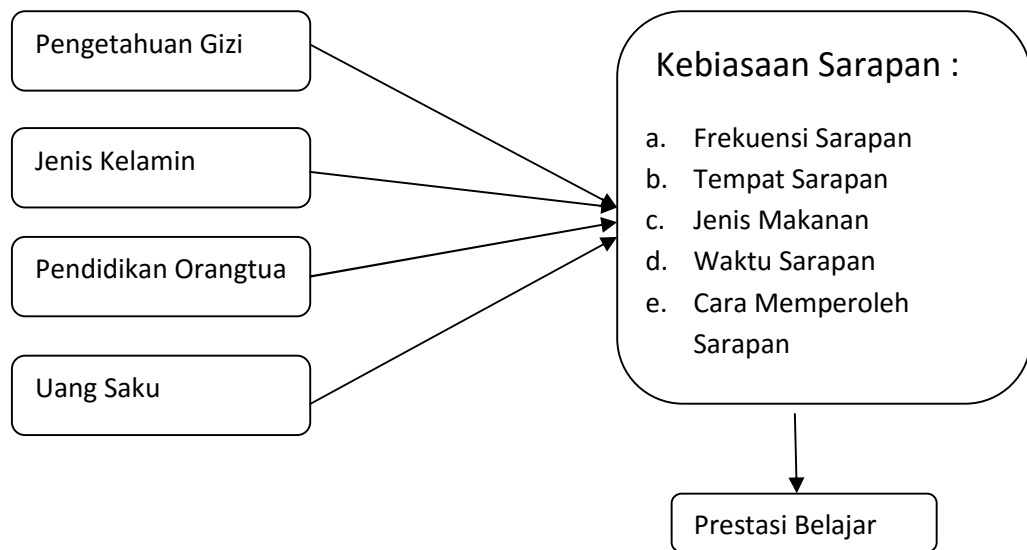
Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Menurut pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

#### 3. Pendidikan Orangtua (Hermina, 2009)

Tingkat pendidikan yang tinggi akan mempermudah seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi khususnya tentang makanan yang baik untuk kesehatan. . (Nurlaely Fitriana, 2009)



### C. Kerangka Konsep



### D. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan pada pagi hari sampai dengan pukul 09.00.
2. Alasan tidak sarapan
  - a. Terbiasa tidak sarapan
  - b. Tidak ada waktu untuk sarapan
  - c. Tidak ada makanan untuk sarapan
3. Frekuensi sarapan adalah frekuensi contoh dalam mengkonsumsi makanan di pagi hari selama satu minggu

#### Kriteria Objektif :

- a. Sering sarapan adalah kegiatan contoh yang melakukan sarapan lebih dari atau empat kali dalam satu minggu.
  - b. Jarang sarapan adalah kegiatan contoh yang melakukan sarapan kurang dari empat kali dalam satu minggu.
  - c. Tidak sarapan adalah kegiatan contoh yang tidak pernah melakukan sarapan
4. Tempat sarapan adalah lokasi dimana contoh biasa melakukan kegiatan sarapan,

- a. Di tempat kos
  - b. Di kampus
  - c. Di warung
  - d. Di perjalanan
  - e. Di rumah
5. Jenis makanan
  - a. Makanan pokok
  - b. Makanan pokok dan hewani
  - c. Makanan pokok dan nabati
  - d. Makanan pokok, hewani, dan nabati
  - e. Makanan pokok, hewani, nabati, dan sayuran
  - f. Makanan pokok, nabati, dan sayuran
  - g. Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, dan makanan jajanan
  - h. Makanan jajanan
6. Waktu sarapan :
  - a. 06.00 – 06.59
  - b. 07.00 – 09.00
7. Cara memperoleh sarapan mahasiswa
  - a. Memasak
  - b. Pembelian
  - c. Pemberian
8. Uang saku merupakan jumlah uang yang dikeluarkan oleh mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan pangan dan non pangan selama satu bulan. Uang saku dapat berasal dari orang tua, beasiswa, ataupun sumber lain. Pada penelitian ini, uang saku merupakan penjumlahan dari uang yang diberikan oleh orang tua, uang yang diperoleh dari beasiswa, dan sumber lain.
  - a. < Rp 600.000
  - b. Rp 600.000-Rp 999.999
  - c. Rp 1.000.000
9. Pengeluaran untuk pangan merupakan suatu bagian dari uang saku mahasiswa yang digunakan untuk membeli pangan dalam waktu satu bulan

a. Kurang (< Rp 600.000)

b. Baik ( Rp 600.000)

10. Prestasi Belajar : Nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diperoleh hingga penelitian ini berlangsung.

a. Sangat memuaskan : IPK 3,51

b. Memuaskan : IPK 3,00 – 3,74

c. Cukup : IPK 2,75 – 2,99

d. Kurang : IPK < 2,75

11. Pendidikan orang tua

0. Tidak sekolah

1. SD/ Sederajat

2. SMP/Sederajat

3. SMA/Sederajat

4. Diploma/Akademi

5. Sarjana/ Pascasarjana

12. Pekerjaan orang tua

1. Tidak bekerja

2. PNS/ABRI/POLRI

3. Tenaga Kesehatan

4. Tenaga Pendidik (Guru, Dosen)

5. Lain-lain, sebutkan

13. Pendapatan orang tua

a. <Rp 1.000.000/bulan

b. Rp 1.000.000-2.999.999

c. Rp 3.00.000-4.999.999

d. Rp 5.000.000

14. Pengetahuan tentang sarapan : Tingkat pengetahuan yang diperoleh responden dari penilaian kuisioner.

a. Baik : Jika skor 75

b. Cukup : Skor 55-74

c. Buruk : 54

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah survey deskripsi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar..

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana semua variabel yang diteliti diambil dalam satu waktu.

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini rencananya akan dilakukan di Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar mulai bulan Agustus 2017 sampai November 2017.

### C. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar yang berada pada tingkat 2, berjumlah 50 orang.

### E. Sampel dan Cara Pemilihan Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi pada penelitian ini menjadi sampel, yakni berjumlah 50 orang.

### H. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner.

### I. Cara Kerja

1. Mengumpulkan data sekunder tentang jumlah mahasiswa PSPD UIN Alauddin.
2. Mengambil sampel dengan cara *total sampling*.
3. Melakukan informed consent kepada responden
4. Memandu mengisi kuisisioner yang menjadi instrument penelitian

5. Melakukan proses editing, coding dan analisis data
6. Menyusun laporan penelitian

#### J. Rencana Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel terkait.

Analisis Univariat untuk melihat distribusi frekuensi responden.

Analisis bivariat untuk melihat hubungan variabel dependen dan variabel independen.

#### K. Masalah Etika

Kepada seluruh responden diberikan penjelasan detail tentang penelitian yang akan dilakukan sebelum pelaksanaan dimulai. Jika responden setuju untuk berpartisipasi, pasien diminta menandatangani *informed consent*.

## Daftar Pustaka

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 7(3), 590S-612S.
- Amrin, S. H., Indriasari, R., & Najamuddin, U. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Suplemen dengan Status Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 10 Makasar. *URI: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11304>*
- AWIANTI, R. P. (2016). *HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN SINDROM DISPEPSIA PADA REMAJA DI SMP N 16 SURAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- Fitriana, N. (2011). Kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa mayor ilmu gizi dan mayor konservasi sumberdaya hutan dan ekowisata IPB.
- Hermina, H., Nofitasari, A., & Anggorodi, R. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 32(2).
- Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89-94.
- Larega, T. S. P. (2015). EFFECT OF BREAKFAST ON THE LEVEL OF CONCENTRATION IN ADOLESCENTS. *Majority*, 4(02).
- Lentini, B., & Margawati, A. (2014). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Melinda, D., Ningtyas, R., & Lestari, S. (2017). STUDI KOMPARATIF KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA YANG SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang, Jawa Timur). *Jurnal Borneo Cendekia*, 1(1).
- Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 28-35.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyani, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2).
- Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.

- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005;105:743–6
- Rizkyta, T., & Mulyati, T. (2014). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH REMAJA PUTERI (Studi Penelitian di SMP Negeri 13 Semarang)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University)
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN PADA SISWI REMAJA DI KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2).
- Soedibyo, S., & Gunawan, H. (2016). Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. *Sari Pediatri*, 11(1), 66-70.
- Sukiniarti, S., Ratnaningsih, A., & Pratisto, P. (2014). Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar.
- Widianti, N. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2012

## Rencana Kegiatan

No	Uraian	Minggu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengurusan surat izin penelitian								
2	Pengambilan data sekunder								
3	Pengambilan data primer								
4	Pengolahan dan Analisis Data								
5	Pembuatan Laporan								
6	Publikasi Ilmiah								



## KUISIONER PENELITIAN

### TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN ALAUDDIN MAKASSAR TAHUN 2017

#### A. Data Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Semester :
4. IPK :
5. Uang Saku : Uang yang diperoleh dari orangtua, beasiswa, dll selama 1 bulan
  - a. < Rp 600.000
  - b. Rp 600.000-Rp 999.999
  - c. Rp 1.000.000
6. Pengeluaran untuk pangan : bagian dari uang saku mahasiswa yang digunakan untuk membeli pangan dalam waktu satu bulan
  - a. Kurang (< Rp 600.000)
  - b. Baik ( Rp 600.000)

#### B. Data Orangtua

1. Pendidikan :
  - a. Ayah :
  - b. Ibu :
2. Pekerjaan :
  - a. Ayah :
  - b. Ibu :
3. Pendapatan Orangtua per bulan
  - a. Ayah :
  - b. Ibu :

### **C. Pertanyaan tentang Kebiasaan Sarapan**

1. Apakah Saudara sarapan setiap pagi?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Jika tidak, apa alasan Saudara?
  - a. Terbiasa tidak sarapan
  - b. Tidak ada waktu untuk sarapan
  - c. Tidak ada makanan untuk sarapan
  - d. Alasan lain, sebutkan :
3. Jika Ya, Pukul berapa biasanya (paling sering) Anda biasanya sarapan?
  - a. 06.00 – 06.59
  - b. 07.00 – 09.00
4. Seberapa sering anda melakukan sarapan setiap pagi?
  - a. Selalu (setiap hari sarapan)
  - b. Sering 4x dalam seminggu
  - c. Jarang < 4x dalam seminggu
  - d. Tidak pernah
5. Dimana biasanya (paling sering) Anda sarapan?
  - a. Di tempat kos
  - b. Di kampus
  - c. Di warung
  - d. Di perjalanan
  - e. Di rumah
6. Apa jenis makanan yang biasa (paling sering) Anda konsumsi ketika sarapan?
  - a. Makanan pokok
  - b. Makanan pokok dan hewani
  - c. Makanan pokok dan nabati
  - d. Makanan pokok, hewani, dan nabati
  - e. Makanan pokok, hewani, nabati, dan sayuran
  - f. Makanan pokok, nabati, dan sayuran

- g. Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, dan makanan jajanan
  - a. Makanan jajanan
7. Bagaimana cara Anda biasanya (paling sering) memperoleh makanan untuk sarapan?
- a. Memasak
  - b. Pembelian
  - c. Pemberian

SURAT PERNYATAAN IKUT SERTA DALAM PENELITIAN  
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :  
Andi Sitti Rahma, Dosen Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UINAM yang  
berjudul : **“Tingkat Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa  
Program Studi Pendidikan Dokter Uin Alauddin Makassar Tahun 2017”**.

Saya mengerti dan memahami setelah mendapat penjelasan bahwa penelitian ini  
tidak akan berakibat negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia sukarela  
ikut serta dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenarnya, dengan penuh  
kesadaran dan tanpa paksaan.

Makassar, ..... 2017

Yang Menyatakan,

(.....)