

## Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

### *The Influence of Breakfast Habits on the Concentration of Study Among Medical Students of YARSI University Class of 2021 and Its Review from an Islamic Perspective*

Mufidah Trinanda<sup>1</sup>, Miranti Pusparini<sup>2</sup>, Muhammad Fazlurrahman Anshar<sup>3</sup>,  
Qomariyah Romadhiyani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Pusat Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Agama Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: [mufidahrtf@gmail.com](mailto:mufidahrtf@gmail.com)

**KATA KUNCI** Kebiasaan sarapan, Konsentrasi, Belajar, Mahasiswa kedokteran, Pendidikan kedokteran.

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

**KEYWORDS** *Breakfast habit, Concentration, Study, Medical student, Medical education.*

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

## **PENDAHULUAN**

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada waktu antara setelah bangun pagi sampai pukul 9 pagi yang bertujuan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes, 2014). Namun, kebiasaan melewatkan sarapan cukup umum terjadi di kalangan remaja, dan fenomena ini semakin meningkat seiring bertambahnya usia (Gao, C.L., 2021). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2010 didapatkan sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Menurut Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menjadi salah satu faktor yang mengganggu proses belajar mahasiswa karena dapat menurunkan konsentrasi belajar (Kemenkes, 2014).

Proses belajar yang efektif memerlukan konsentrasi belajar yang baik. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran, atau pemusatan perhatian terhadap informasi yang diperoleh mahasiswa selama masa belajar dan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa (Simbolon, P., 2022). Konsentrasi belajar dapat ditentukan melalui kemampuan mahasiswa untuk fokus memberikan perhatian, kemampuan bertanya dan menjawab, serta

psikomotorik yang baik (Rusli, R., 2017).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjar menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna positif antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik. Hasil penelitian Dogbe dan Aibadoo (2014) terhadap mahasiswa preklinik dan klinik Universitas Ghana yaitu sebanyak 76,62% mahasiswa preklinik dan 67,48% mahasiswa klinik melewatkan sarapan pagi dan berhubungan signifikan dengan kelelahan serta menurunnya perhatian selama sesi belajar. Salah satu faktor terbesar mahasiswa melewatkan sarapan adalah kesulitan mengatur waktu. Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki jadwal kuliah yang padat dan adanya tuntutan untuk belajar giat hingga malam hari, hal tersebut menyebabkan beberapa mahasiswa terlambat bangun pagi dan melewatkan sarapan (Ola, 2023).

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, yang salah satunya mengatur hubungan manusia dengan dirinya (hablum minannafsih). Hubungan manusia dengan dirinya mencakup dalam hal akhlak, makanan, dan pakaian (Rahayu, M., 2019). Makanan merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia. Setiap hari, manusia membutuhkan makanan sebagai sumber energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menjalani aktivitas termasuk dalam proses belajar. Pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi makanan yang bergizi pada pagi hari dapat membantu

kegiatan proses belajar menjadi optimal sepanjang hari.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan observasi analitik yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dengan pendekatan *Cross sectional*. Penetapan sampel penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang mana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan menyetujui *informed consent*. Data primer diperoleh melalui kuesioner *online* yang disebar dalam bentuk *link google form*. Kuesioner penelitian berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pengukuran kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar menggunakan metode skala *Likert* yang tertera dalam kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik variabel independen dan variabel dependen, sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar.

## HASIL

### **Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	42	24%
Perempuan	133	76%
Total	175	100%

Pada tabel 1 hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin responden paling banyak yaitu perempuan berjumlah 133 responden (76%) dan sisanya adalah responden laki-laki berjumlah 42 responden (24%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021**

Usia	Frekuensi	Persentase
20 Tahun	40	22,9%
21 Tahun	111	63,4%
22 Tahun	17	9,7%
23 Tahun	5	2,9%
24 Tahun	2	1,1%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2 hasil analisis menunjukkan bahwa usia responden paling banyak yaitu berusia 21 tahun sebanyak 111 responden (63,4%). Usia responden paling sedikit yaitu 24 tahun sebanyak 2 responden (1,1%). Sedangkan untuk usia 20 tahun sebanyak 40 responden (22,9%), usia 22 tahun sebanyak 17 responden (9,7%), dan 23 tahun sebanyak 5 responden (2,9%).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini usia paling banyak yaitu berusia 20 tahun.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021**

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Persentase
Selalu (Dilakukan setiap hari)	22	12,6%
Sering (Dilakukan 4-6 hari dalam 1 minggu)	20	11,4%
Kadang-kadang (Dilakukan hanya 1-3 hari dalam 1 minggu)	109	62,3%
Tidak pernah	24	13,7%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 3 hasil analisis menunjukkan bahwa jawaban terbanyak mengenai pertanyaan kebiasaan sarapan pagi adalah kadang-kadang sebanyak 109 responden, dimana mereka menyatakan bahwa hanya sarapan di pagi hari selama 1-3 hari dalam 1 minggu. Jawaban paling sedikit adalah sering yaitu sebanyak 20 responden, dimana mereka sarapan pagi selama 4-6 hari dalam 1 minggu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini banyak yang hanya sarapan selama

1-3 hari dalam 1 minggu atau hanya dilakukan kadang-kadang.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Rentang IPK Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021**

Rentang IPK	Frekuensi	Persentase
> 3,5	38	21,7%
2,75 - 3,5	117	66,9%
2,5 - 2,75	17	9,7%
< 2,5	3	1,7%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4 hasil analisis menunjukkan bahwa rentang IPK terbanyak yaitu pada rentang 2,75 - 3,5 sebanyak 117 responden. Rentang IPK paling sedikit yaitu pada rentang < 2,5 sebanyak 3 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rentang IPK paling banyak adalah pada rentang 2,75 - 3,5.

**Tabel 5. Distribusi Konsentrasi Belajar Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021 Menggunakan Uji Chi Square**

Kebiasaan Sarapan	Konsentrasi Belajar				P-Value
	Kurang Baik		Baik		
	F	%	F	%	
Tidak Sarapan	4	2,3	12	6,9	0,00
Jarang Sarapan	9	5,1	12	72	14

Selalu Sarapan 5 2,9 19 10,9

Total 18 10,3 15 7 89,7

Berdasarkan tabel 5, dari total 175 responden, sebagian besar (157 responden atau 89,7%) berada pada kategori konsentrasi baik, sementara sisanya (18 orang atau 10,3%) berada pada kategori konsentrasi kurang baik. Dalam kategori konsentrasi baik, sebanyak 126 orang (72% dari total responden) menyatakan bahwa mereka jarang sarapan pagi. Sebanyak 19 orang (10,9%) selalu sarapan pagi, dan 12 orang (6,9%) tidak terbiasa sarapan pagi. Di sisi lain, dalam kategori konsentrasi kurang baik, sebagian besar responden (9 orang atau 5,1%) memiliki kebiasaan jarang sarapan pagi. Hanya 4 orang (2,3%) yang tidak terbiasa sarapan pagi, sementara 5 orang (2,9%) menyatakan bahwa ia selalu sarapan pagi. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,014. Karena nilai signifikansi ini kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel kebiasaan sarapan dengan variabel konsentrasi belajar.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

Berdasarkan penelitian di atas dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, hal ini dapat disebabkan karena sarapan pagi

mengandung zat gizi yang dapat diubah menjadi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020) pada Mahasiswa Universitas Klabat yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa, artinya semakin sering melakukan sarapan maka semakin meningkat kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar dan sebaliknya semakin tidak sarapan makan kemampuan konsentrasi akan menurun. Hal tersebut dikarenakan dengan sarapan tubuh mendapatkan kadar glukosa sebagai sumber energi utama yang dapat digunakan untuk meningkatkan kerja otak termasuk dalam konsentrasi belajar. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sünram-Lea (2019) yaitu profil glukosa darah yang lebih stabil bersirkulasi dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih baik di pagi hari.

Penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian oleh Sámano *et al* (2019) pada mahasiswa di Mexico City yang menunjukkan adanya hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Pada penelitian tersebut, dikatakan bahwa waktu yang dibutuhkan untuk memahami kata dan mengabaikan distraksi lebih singkat pada mereka yang sarapan dengan kualitas gizi baik. Sarapan yang baik harus memiliki komposisi makanan yang seimbang dan berkualitas agar memiliki manfaat yang optimal terhadap tubuh. Makanan kaya protein harus

dipadukan dengan makanan padat nutrisi dan kaya karbohidrat, seperti biji-bijian, buah, atau sayuran, yang dianggap penting untuk menyediakan karbohidrat yang dibutuhkan untuk memasok energi dan mengisi kembali simpanan glikogen setelah jangka waktu lama (O'Neil, 2014).

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Faida (2021) pada 55 Mahasiswa STIKes Persada Nabire, Provinsi Papua. Pada penelitian tersebut, mahasiswa yang terbiasa sarapan pagi memiliki konsentrasi yang kurang yaitu sebanyak 33,3% dari total responden. Sedangkan, mahasiswa yang tidak terbiasa sarapan pagi memiliki konsentrasi yang baik yaitu sebanyak 11,1% dari total responden. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ola *et al* (2023) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara sebanyak 141 responden. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi secara statistik. Perbedaan dalam hasil penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan metode yang dilakukan dan juga faktor lainnya yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti kualitas tidur, lingkungan, dan psikologis mahasiswa.

### **Pola Makan dan Adab Makan Rasulullah SAW**

Rasulullah SAW hanya mengonsumsi makanan tertentu pada waktu tertentu, yang ternyata sangat sesuai dengan siklus pencernaan. Selain itu, berdasarkan riwayat Aisyah Ra disebutkan bahwa "Dahulu Rasulullah tidak pernah mengenyangkan perutnya

dengan dua jenis makanan. Ketika sudah kenyang dengan roti, beliau tidak akan makan kurma, dan ketika sudah kenyang dengan kurma, beliau tidak akan makan roti". Hadis tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah tidak makan secara berlebihan dan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan serat yang sama. (Amaliah, L., et al. 2023) yang sejalan dengan Firman Allah SWT dalam QS. Al-A'raf ayat 31:

بِئْسَ آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا  
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: "Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf [7]: 31)

Pola makan yang tidak berlebihan juga dicontohkan oleh Rasulullah dalam hadis riwayat Ahmad yang memiliki arti "Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas" (HR Ahmad). Jika perut penuh makanan, maka tidak ada ruang cukup untuk minuman, dan jika seseorang minum sampai memenuhi perutnya, maka pernapasannya menjadi sulit hingga menimbulkan kemalasan dan keletihan. Ia akan merasa berat seakan-akan membawa beban pada perutnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya rasa malas dalam hal bekerja, menuntut ilmu dan beribadah (Afiliani, L., 2021).

Islam tidak hanya menyinggung tentang makanan dan kandungan

makanan, tetapi juga kesempurnaan dan kesehatan makanan, serta cara untuk mengonsumsi makanan tersebut (As-Sayyid 2007). Sebagai seorang muslim, kita diajarkan berbagai adab/etika dalam hal apapun, termasuk salah satunya adab makan dan minum. Beberapa anjuran-anjuran yang telah dicontohkan Nabi Muhammad SAW mengenai adab makan antara lain memakan makanan yang halal dan baik, membaca basmalah sebelum makan, bersikap tenang saat makan, makan dengan tiga jari, makan dan minum menggunakan tangan kanan, dan duduk tegak ketika makan.

### **Kebiasaan Sarapan Pagi Nabi Muhammad SAW**

Dikutip dari *Mukjizat Kedokteran Nabi: Berobat dengan Rempah dan Buah-buahan* oleh Mahir Hasan Mahmud Muhammad, Dalam buku "*al-Thib min al-Kitab wa al-Sunnah*" (Kedokteran menurut Al-qur'an dan Sunnah) karya Maufiq al-Din al-Baghdady dikemukakan bahwa Rasulullah SAW pernah meminum segelas madu bercampur air setiap hari sebelum sarapan. Kebiasaan Rasulullah tersebut sebagai upaya untuk memelihara kesehatan beliau. Berdasarkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, madu dapat membantu peningkatan pertahanan kekebalan tubuh. Vitamin C yang terdapat dalam madu berperan untuk produksi kolagen dan melawan berbagai mikroorganisme penyebab infeksi (Irfan, F., et al. 2023).

Selain itu, Nabi Muhammad SAW juga selalu konsumsi 7 butir kurma pada saat sarapan pagi sebelum sholat. Konsumsi kurma di pagi hari mencerminkan pola makan yang

seimbang, memberikan tubuh energi yang cukup untuk mendukung aktivitas harian. Dengan memanfaatkan makanan yang penuh manfaat seperti kurma, Nabi SAW memberikan teladan dalam menjaga kualitas sarapan sebagai bagian penting dalam menunjang kesehatan dan produktivitas.

### **Pentingnya Menuntut Ilmu dalam Pandangan Islam dan Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar**

Dalam menuntut ilmu, Islam tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan, sebagaimana hadits Rasulullah SAW: *"Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim"* (HR. Baihaqi). Seorang muslim yang mampu memanfaatkan ilmunya sesuai dengan tuntunan agama Islam, maka dia akan mendapatkan kemudahan dalam urusan dunia dan mendapat amal yang mengalir selama ilmu tersebut digunakan dan dimanfaatkan oleh orang lain (Harmalis, H., 2019). Rasulullah bersabda: *"Apabila manusia telah mati, maka putuslah pahala amalnya selain dari tiga yaitu: sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat, dan anak yang shaleh yang mendoakan"* (HR. Muslim).

Rasulullah SAW telah mengatakan bahwa setiap umat Muslim diwajibkan untuk menuntut ilmu. Agar proses tersebut berjalan dengan baik, alangkah baiknya disertai energi yang dihasilkan dari sarapan pagi. Selain sebagai sumber energi, sarapan pagi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Makanan dengan kandungan halal dan berkualitas yang dikonsumsi pada pagi hari dapat membantu menjaga kestabilan gula darah, memperbaiki

metabolisme, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan setiap pagi sebanyak 22 orang (12,6%), mahasiswa yang melaksanakan sarapan selama 4-6 hari dalam 1 minggu sebanyak 20 orang (11,4%), mahasiswa yang hanya sarapan selama 1-3 hari dalam 1 minggu sebanyak 109 orang (62,3%), sedangkan mahasiswa yang tidak pernah sarapan sebanyak 24 orang (13,7%). Hasil penelitian dari pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar didapatkan sebagian besar 157 responden (89,7%) berada pada kategori konsentrasi baik, sementara sisanya (18 orang atau 10,3%) berada pada kategori konsentrasi kurang baik. Hasil penelitian dengan uji *Chi square* didapatkan adanya pengaruh antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dengan *p-value* 0.014 (< 0,05).

Menurut pandangan Islam, menuntut ilmu merupakan kewajiban bagi seluruh umat muslim sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Muslim mengenai ilmu bermanfaat sebagai amal yang mengalir selama digunakan dan dimanfaatkan oleh orang lain. Proses menuntut ilmu dapat berjalan optimal dengan tubuh yang sehat. Rasulullah SAW telah mencontohkan untuk minum air dan madu serta mengonsumsi 7 butir kurma yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan memberikan energi untuk tubuh menjalankan aktivitas dalam satu hari. Selain itu, energi yang

diperoleh dari makanan di pagi hari dapat membantu fungsi kognitif seseorang agar meningkatkan konsentrasi belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ackuaku-Dogbe, E.M. and Abaidoo, B., 2014. Breakfast eating habits among medical students. *Ghana medical journal*, 48(2), pp.66-70.
- Afiliani, L., 2021. Konsep Pola Makan Sehat dalam Pandangan Islam. *PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI*, 49.
- Al-Faida, N., 2021. Pengaruh Kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKES PERSADA Nabire Provinsi Papua. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), pp.81-86.
- Amaliah, L., Muhajirin, M. and Almunadi, A., 2023. HUBUNGAN POLA MAKAN RASULULLAH SAW DENGAN DIET ZAMAN SEKARANG. *el-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis dan Integrasi Ilmu*, 4(1), pp.73-78.
- Dewi, N.P.S.R., Citrawathi, D.M. and Serfi Giada, G., 2020. HUBUNGAN POLA SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR BELAJAR SISWA SMP NEGERI 2 BANJAR. *Wahana Matematika dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), pp.168-180.
- Gao, C.L., Zhao, N. and Shu, P., 2021. Breakfast consumption and academic achievement among chinese adolescents: a Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12, p.700989.
- Harmalis, H., 2019. Motivasi belajar dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), pp.51-61.
- Irfan, F., Rahman, N., et al. 2023. Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), pp.393-406.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- Khasanah, W., 2021. Kewajiban menuntut ilmu dalam Islam. *Jurnal riset agama*, 1(2), pp.296-307.
- Muhammad, M.H.M., 2007. *Mukjizat Kedokteran Nabi; Berobat dengan Rempah dan Buah-buahan*. QultumMedia.
- O'Neil, C.E., Byrd-Bredbenner, C., et al., 2014. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 12(114), pp.S8-S26.
- Ola, I.M.B. and Kumala, M., 2023. Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), pp.75-81.
- Purnawinadi, I.G. and Lotulung, C.V., 2020. Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), pp.31-38.
- Rahayu, M., 2019. Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW (Suatu Kajian Tahlili). *Jurnal Diskursus Islam*, 7(2), pp.295-313.
- Rusli, R. and Rahmatullah, M.A., 2017. The Description of Learning Concentration Viewed from the Suggestibility Levels (Case on Students of Psychology Department Lambung

- Mangkurat University Banjarbaru). In *8th International Conference of Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (ICAAIP 2017)* (pp. 120-122). Atlantis Press.
- Sámamo, R., Hernández-Chávez, *et al.*, 2019. Breakfast nutritional quality and cognitive interference in university students from Mexico city. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), p.2671.
- Sünram-Lea, S.I., 2019. Breakfast, glycemic index, and cognitive function in school children: evidence, methods, and mechanisms. In *Nurturing a Healthy Generation of Children: Research Gaps and Opportunities* (Vol. 91, pp. 169-178). Karger Publishers.
- Simbolon, P. and Simbolon, N., 2022. Learning Environment with the Learning Concentration on Students. In *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education* (Vol. 1, pp. 109-115).