

ABSTRAK

Yang Yang Endro Arjuna (01071180148)

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN SUASANA PERASAAN DAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN (xiv + 65 halaman: 2 gambar; 8 tabel; 3 lampiran)

Sarapan pagi merupakan aktivitas penting bagi tubuh manusia. Melewatkan sarapan pagi meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah stroke. Sarapan pagi dikatakan penting karena memiliki dampak positif yaitu mengurangi risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, serta sarapan pagi berperan penting dalam menjaga suasana perasaan dan memori jangka pendek. Suasana perasaan merupakan nada perasaan yang dirasakan seseorang dalam kurun waktu tertentu, sedangkan memori jangka pendek merupakan bagian dari sistem kognitif yang digunakan untuk menyimpan memori dalam waktu singkat. Suasana perasaan yang baik memerankan peranan penting dalam menjaga perasaan harian serta konsentrasi individu, sedangkan memori jangka pendek digunakan untuk menyimpan informasi penting yang dibutuhkan dalam waktu yang singkat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Hipotesis yang dibuktikan adalah terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek.

Penelitian ini menggunakan studi potong lintang yang dilaksanakan pada 133 mahasiswa yang didapatkan berdasarkan metode perhitungan sampel analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Populasi sampel diambil secara *judgmental sampling* pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan di tahun 2020 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan kuesioner, secara khusus suasana perasaan menggunakan kuesioner *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan memori jangka pendek menggunakan uji *Digit Span Test Forward Span*. Uji statistik yang digunakan adalah Chi Kuadrat dan *Fisher Exact*, dengan pengolahan data menggunakan SPSS 24.0.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dan suasana perasaan pada mahasiswa FK UPH serta terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan memori jangka pendek pada mahasiswa FK UPH.

Kata Kunci : Sarapan pagi, suasana perasaan, memori jangka pendek, *Positive and Negative Affect Schedule*, *Digit Span Test Forward Span*

ABSTRACT

Yang Yang Endro Arjuna (01071180148)

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN SUASANA PERASAAN DAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN (xiv + 65 pages: 2 pictures; 8 table; 3 attachments)

Breakfast is an important activity for the human body. Skipping breakfast increases the risk of various diseases, one of which is stroke. Breakfast is said to be important because it has a positive impact, such as reducing the risk of obesity, cardiovascular disease, and also breakfast has an important role in maintaining mood and short-term memory. Mood is the tone of feelings a person feels within a certain period of time, while short-term memory is part of the cognitive system used to store memories for a short time. A good mood plays an important role in maintaining daily feelings and individual concentration, while short-term memory is used to store important information needed for a short time.

This research was conducted to determine the relationship between breakfast with mood and short-term memory of students at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University. The hypothesis that is proven is that there is a relationship between breakfast with mood and short-term memory.

This study used a cross-sectional study carried out on 133 students who were obtained based on the method of calculating unpaired categorical comparative analytic samples. The sample population was taken by judgmental sampling on active students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan in 2020 according to the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a questionnaire, specifically the mood using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) questionnaire and short-term memory using the Digit Span Test Forward Span test. The statistical test used was Chi square and Fisher Exact, with data processing using SPSS 24.0.

The results of this study indicate that there is no significant relationship between breakfast and mood of student at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University and there is a significant relationship between breakfast and short-term memory of students at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.

Keywords : Breakfast, mood, short-term memory, Positive and Negative Affect Schedule, Digit Span Test Forward Span