

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan hikmat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN SUASANA PERASAAN DAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN”** ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini terdapat hambatan yang penulis hadapi. Penulis juga menyadari bahwa penelitian tidak dapat terselesaikan dengan sempurna tanpa bantuan dari pihak-pihak yang mendukung baik secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini hendaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Dr.dr. Eka J. Wahjoepramono, SpBS, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Dr.dr. Allen Widysanto, SpP, CTTS, FAPSR selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. Prof.dr. Wahyuni Lukita Atmodjo, PAK, Ph.D selaku Pembimbing Akademik.
4. dr. Dwi Savitri Rivami, M.Sc, Ph.D selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak bimbingan kepada penulis.

5. Dr.dr. Shirley I. Moningkey, Mkes. selaku dosen *Final Project* Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
6. Veli Sungono, S.KM, MS selaku dosen *Final Project* Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
7. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
8. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
9. Keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil.
10. Teman-teman sejawat yang telah memberikan bantuan moril kepada penulis.
11. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan dan penyelesaian Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membaca.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Pertanyaan Penelitian .....	3
1.4. Tujuan Penelitian .....	4
1.4.1. Tujuan Umum .....	4
1.4.2. Tujuan Khusus .....	4
<b>1.5. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
1.5.1. Manfaat Akademis .....	4
1.5.2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1. Sarapan Pagi.....	6
2.1.1. Definisi Sarapan Pagi.....	6
2.1.2. Manfaat Sarapan Pagi .....	6
2.2. Suasana Perasaan .....	7
2.2.1. Definisi Suasana Perasaan ( <i>mood</i> ).....	7
2.2.2. Regulasi Suasana Perasaan dalam Sistem Saraf Pusat .....	8
2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Suasana Perasaan.....	9
2.2.4. Gangguan Suasana Perasaan.....	10
2.2.5. Hubungan Sarapan Pagi dengan Suasana Perasaan .....	12
2.2.6. Alat Ukur Gangguan Suasana Perasaan.....	13
<b>2.3. Memori.....</b>	<b>15</b>

2.3.1. Sistem Ingatan.....	15
2.3.2. Definisi Memori Jangka Pendek.....	16
2.3.3. Penyandian Memori Jangka Pendek .....	17
2.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Memori Jangka Pendek .....	18
2.3.5. Hubungan Sarapan Pagi dengan Memori Jangka Pendek .....	19
2.3.6. Alat Ukur Memori Jangka Pendek.....	20
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS ..</b>	<b>22</b>
3.1. Kerangka Teori.....	22
3.2. Kerangka Konsep .....	23
3.3. Hipotesis.....	24
3.3.1. Hipotesis null .....	24
3.3.2. Hipotesis alternatif.....	24
3.4. Variabel.....	24
3.4.1. Variabel bebas/independen .....	24
3.4.2. Variabel terikat/dependen .....	24
3.4.3. Variabel perancu terkontrol .....	24
3.5. Definisi Operasional.....	25
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
4.1. Desain Penelitian.....	33
4.2. Lokasi dan Waktu .....	33
4.3. Bahan dan Cara Penelitian .....	33
4.3.1. Bahan Penelitian .....	33
4.3.2. Cara Penelitian.....	34
4.4. Populasi Penelitian.....	34
4.4.1. Populasi Target .....	34
4.4.2. Populasi Terjangkau .....	35
4.5. Sampel Penelitian.....	35
4.6. Cara Pengambilan Sampel .....	35
4.7. Cara Perhitungan Sampel.....	35
4.8. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	36
4.8.1. Kriteria Inklusi.....	36
4.8.2. Kriteria Eksklusi .....	36
4.9. Alur Penelitian .....	37

4.10. Pengolahan Data.....	38
4.11. Uji Statistik .....	38
4.12. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
5.1. Hasil Penelitian .....	39
5.1.1. Karakteristik Responden.....	39
5.1.2. Hasil Uji Stastitik.....	41
5.2. Pembahasan.....	43
5.2.1. Hubungan Sarapan Pagi dengan Suasana Perasaan pada Mahasiswa FK UPH.....	43
5.2.2. Hubungan Sarapan Pagi dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa FK UPH.....	45
5.2.3. Hasil Perhitungan Power.....	47
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
6.1. Kesimpulan .....	48
6.2. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

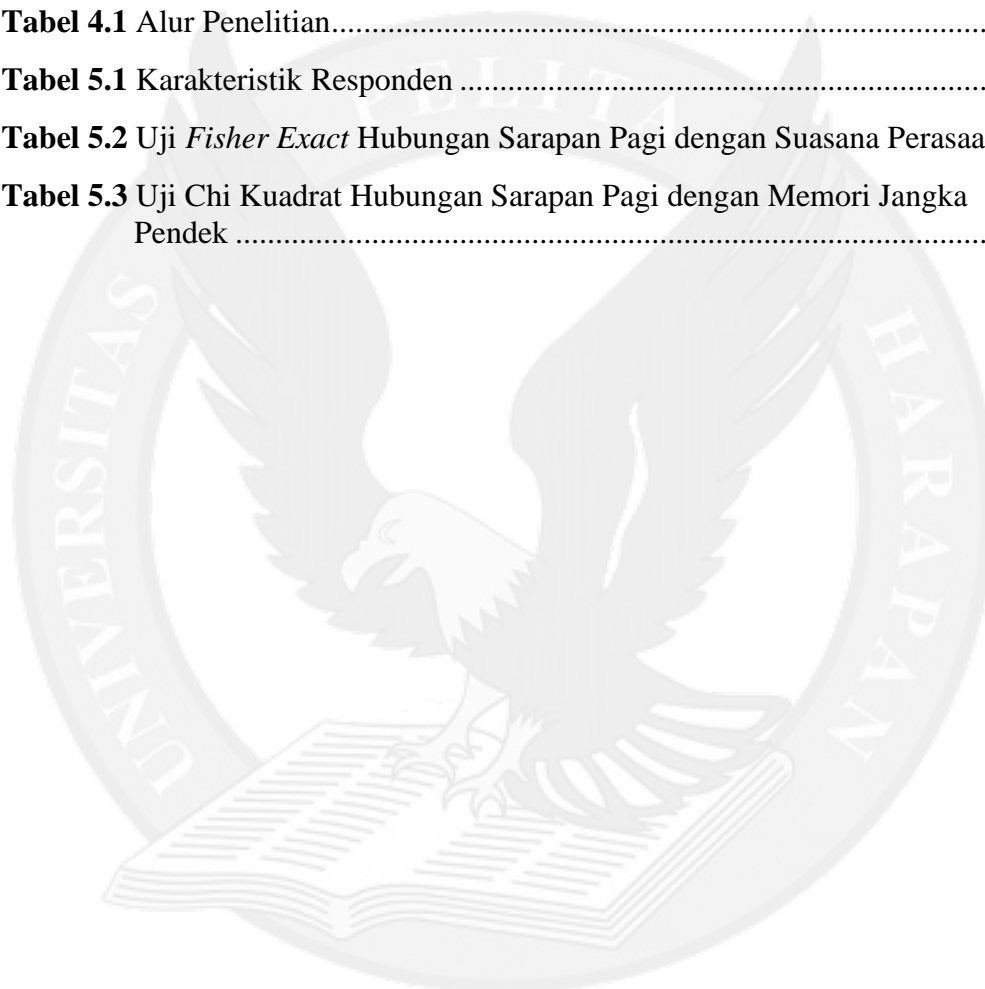
## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kuesioner <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> .....	14
<b>Gambar 2.2</b> Sistem Ingatan .....	15



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> <i>Digit Span Test Forward Span</i> .....	21
<b>Tabel 3.1</b> Kerangka Teori.....	22
<b>Tabel 3.2</b> Kerangka Konsep .....	23
<b>Tabel 3.3</b> Definisi Operasional.....	32
<b>Tabel 4.1</b> Alur Penelitian.....	37
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden .....	40
<b>Tabel 5.2</b> Uji <i>Fisher Exact</i> Hubungan Sarapan Pagi dengan Suasana Perasaan..	41
<b>Tabel 5.3</b> Uji Chi Kuadrat Hubungan Sarapan Pagi dengan Memori Jangka Pendek .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1.</b> Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	55
<b>LAMPIRAN 2.</b> Surat Permohonan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian .....	57
<b>LAMPIRAN 3.</b> Format Kuesioner.....	58
<b>LAMPIRAN 4.</b> Surat Keterangan Lolos Uji Etik .....	65

