

Hubungan Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Between Breakfast and Physical Fatigue in Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2020 and A Review According to Islamic Perspective

Rara Syifa Candraningtyas¹, Retno Kuntarti², Siti Nur Riani³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Agama Fakultas Kedokteran Gigi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email : rarasyifacandraningtyas@gmail.com

KATA KUNCI Sarapan Pagi, Kelelahan Fisik, Mahasiswa.

ABSTRAK Asupan energi memiliki hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan fisik. Asupan kalori yang rendah akan mengakibatkan tubuh terasa lemah, baik fisik maupun kemampuan untuk berfikir. Mahasiswa dengan frekuensi makan utama kurang dari tiga kali sehari berisiko mengalami kelelahan dua kali lebih besar daripada yang makan lebih dari tiga kali sehari. Penelitian merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Data diperoleh dari sumber primer yakni kuisisioner dan akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 memiliki kebiasaan sarapan pagi adalah kurang baik, sementara tingkat kelelahan fisik mahasiswa berada di tingkat rendah dan sedang. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kelelahan fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020. Menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh melalui pola makan sehat dan manajemen waktu yang baik merupakan salah satu bagian dari *maqashid syariah* yaitu memelihara jiwa (*hifz nafs*) sesuai dengan penjelasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang didukung dengan hadits.

KEYWORDS *Breakfast, Physical Fatigue, College Students.*

ABSTRACT *Energy intake has a significant relationship with physical fatigue. Low calorie intake will cause the body to feel weak, both physically and the ability to think. Students with a main meal frequency of less than three*

times a day are at risk of fatigue twice as great as those who eat more than three times a day. The study was an analytic observational study with a Cross Sectional design. Data obtained from primary sources, namely questionnaires and will be analyzed univariately and bivariately using the SPSS version 25.0 application. The results showed that students of the Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2020 had poor breakfast habits, while the level of physical fatigue of students was at low and medium levels. The hypothesis results show that there is a significant relationship between breakfast and physical fatigue in YARSI Faculty of Medicine Class of 2020 students. Maintaining the balance and health of the body through a healthy diet and good time management is one part of maqashid sharia, namely maintaining the soul (hifz nafs) in accordance with the explanation in the verses of the Qur'an which is supported by the hadith.

PENDAHULUAN

Prevalensi masyarakat di Indonesia yang tidak terbiasa dengan sarapan masih cukup tinggi. Menurut laporan Riskesdas 2010, 16,9% hingga 50% anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan. Hanya 60% orang yang secara rutin sarapan. Remaja putri memilih untuk melewatkan dua kali makan dan lebih memilih makanan ringan. Sarapan menyumbang sekitar 15-30% dari asupan kalori harian. Anak muda Indonesia rata-rata hanya minum air putih, teh, atau susu, sementara 44,6% hanya makan sedikit atau tidak sama sekali untuk sarapan. Menurut penelitian, ada korelasi yang kuat antara konsumsi energi dan kemungkinan menjadi lelah. Sebanyak 56,7% pekerja yang mengonsumsi lebih sedikit energi melaporkan merasa sangat lelah (Sri Wulandari, 2022). Selain itu, melewatkan sarapan akan mengakibatkan penurunan produktivitas di tempat kerja sebesar 15% (Bayu Akbar et al., 2015).

Konsumsi kalori yang rendah akan membuat tubuh siswa merasa lemah secara fisik dan kognitif (Oktariani et al, 2019). Penelitian para ahli menunjukkan bahwa energi yang

rendah akan mengakibatkan penurunan kekuatan otot dan akurasi gerakan, yang menciptakan inefisiensi dalam pekerjaan dan produksi yang lebih rendah (Bayu Akbar et al., 2015). Jika seseorang tidak sehat, hal ini juga akan mengganggu kemampuannya untuk belajar. Jika mahasiswa tidak menjaga keseimbangan antara asupan energi jangka panjang dan kebutuhan nutrisi, kelelahan fisik akan terjadi lebih cepat (Sri Wulandari, 2022).

Agar mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan sarapan sehat yang didasarkan pada kecukupan gizi yang cukup daripada rasa kenyang atau mengejar nafsu makan yang berlebihan sehingga menghasilkan makanan yang kurang bergizi, mereka harus diberi arahan dan pengawasan (Kuswandi, 2018). Mengonsumsi makanan yang kaya karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%), serta vitamin dan mineral (terdapat pada buah-buahan dan sayuran) secara rutin akan berdampak pada kekuatan otot, kebugaran jasmani, dan daya tahan tubuh saat mereka belajar (Rafika et al., 2018).

Mahasiswa yang makan makanan utama kurang dari tiga kali

sehari dua kali lebih mungkin merasa lelah dibandingkan mereka yang makan lebih dari tiga kali sehari (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Menurut temuan sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, terdapat variasi yang mencolok dalam tingkat kelelahan kerja di antara karyawan kurir Kota Medan berdasarkan kebiasaan sarapan mereka. Karyawan yang melewatkan sarapan mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi daripada mereka yang melakukannya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Oktariani, Ria Rakhma and Kurniawan (2019), yang mengungkapkan bahwa tidak adanya hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan Brownies Cinta di Karanganyar.

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadis, yang mengatur hubungan manusia dengan Khalik-nya, dengan dirinya dan dengan manusia sesamanya. Hubungan manusia dengan dirinya, salah satunya yaitu makanan (Rahayu, 2019). Al-Quran menyebutkan bahwa manusia harus mengonsumsi makanan yang baik (thayyib) dan halal, yakni yang menyehatkan dan tidak menimbulkan penyakit (Kementerian Agama RI, 2013).

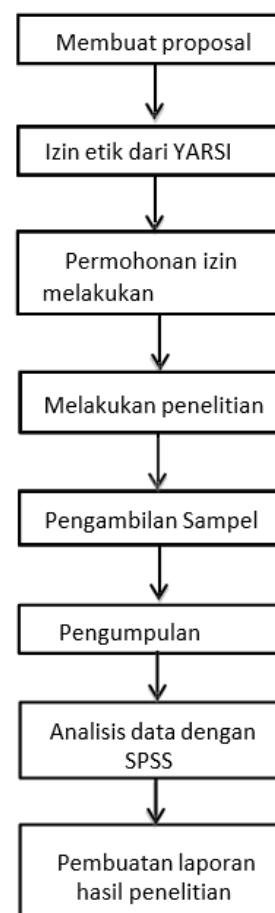
Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan sarapan pagi dengan kelelahan fisik serta tinjauannya dalam Islam.

METODOLOGI

Penelitian merupakan penelitian observasional analitik dengan

rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini yakni seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Sampel berjumlah 68 responden.

Data penelitian menggunakan data primer yang berupa kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dan diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Alur penelitian ini antara lain:



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang terkumpul menunjukkan bahwa, kelompok jenis kelamin responden pada penelitian ini didominasi oleh

Perempuan dengan jumlah responden sebanyak 57 atau 83,8%, sedangkan responden berjenis kelamin laki- laki sejumlah 11 responden atau sebanyak 16,2%. Kelompok usia pada penelitian ini dengan kelompok usia terbanyak berturut-turut adalah usia 21 tahun dengan 37.

Hasil Uji Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Kurang	32	47,1
2	Cukup	27	39,7
3	Baik	9	13,2
Jumlah		68	100

Sebagaimana data diatas menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa yang melakukan sarapan pagi dengan baik hanya sejumlah 9 mahasiswa atau sebesar 13,2%. Sisanya sebesar 27 mahasiswa atau sebesar 39,7% mahasiswa cukup baik dalam melakukan sarapan pagi, dan sisanya sebesar 32 atau sebanyak 47,1% mahasiswa kurang dalam melakukan sarapan pagi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Fisik Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Rendah	30	44,1
2	Sedang	28	41,2
3	Tinggi	10	14,7
4	Sangat Tinggi	0	0
Jumlah		68	100

Sebagaimana data diatas menunjukkan bahwa tingkat kelelahan fisik mahasiswa yang tertinggi adalah pada kategori rendah, dengan jumlah sebanyak 30 mahasiswa atau sebanyak 44,1 %. Pada kategori sedang, sebanyak 28 atau sebesar 41,2% mahasiswa. Pada kategori tinggi, sebanyak 10 atau sejumlah 14,7% mahasiswa. Sedangkan pada kategori sangat tinggi, berjumlah 0 atau sebanyak 0% mahasiswa.

Hasil Uji Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson	23.951 ^a	4	.000
Chi-Square			
Likelihood Ratio	20.585	4	.000
Linear-by-Linear Association	13.721	1	.000
N of Valid Cases	68		

Dapat dilihat dari data diatas bahwa bahwa nilai *Asymp. Sig.* Adalah sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa **H1 diterima** dan H0 ditolak. Sehingga hipotesis pada penelitian ini adalah "Terdapat Hubungan Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020".

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan data penelitian yang peneliti telah ulas, responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan jumlah responden sebanyak 57 atau 83,8% responden dengan kelompok usia terbanyak adalah usia 21 tahun dengan 37 atau 54,4% responden. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dengan total keseluruhan mahasiswa sebanyak 213 mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 166 mahasiswa dengan rata-rata usia pada Angkatan 2020 adalah 21 tahun. Peneliti mengambil sampel secara acak yaitu dengan teknik *Simple Random Sampling* tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi hingga memenuhi besaran sampel yang ditetapkan sejumlah 68 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk dimasukkan kedalam uji SPSS.

Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020, rata-rata mahasiswa yang melakukan sarapan pagi dengan baik hanya sejumlah 9 mahasiswa atau sebesar 13,2%. Sisanya sebesar 27 mahasiswa atau sebesar 39,7% mahasiswa cukup baik dalam melakukan sarapan pagi, dan sisanya sebesar 32 atau sebanyak 47,1% mahasiswa kurang baik dalam melakukan sarapan pagi. Hal ini disebabkan oleh kesibukan mahasiswa di dalam kelas yang membuat banyak

mahasiswa-termasuk mahasiswa kedokteran-kurang memperhatikan kesehatan mereka. Mahasiswa kedokteran merasa kesulitan untuk meluangkan waktu untuk sarapan di pagi hari karena begitu sibuknya dengan berbagai tugas dan tanggung jawab yang cukup besar di dunia perkuliahan, baik yang bersifat akademis maupun ekstrakurikuler, seperti bekerja untuk organisasi luar. Sementara itu, sarapan pagi sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan motorik bagi mahasiswa kedokteran yang memiliki aktivitas yang padat (Noviantika et al., 2020).

Masalah lain yang menyebabkan mahasiswa melewatkan sarapan adalah karena mereka tinggal di luar kota dan tidak dekat dengan kampus, sehingga mereka harus memasak sendiri atau mencari penjual makanan. Selain itu, jadwal kuliah yang lebih awal membuat mereka harus terburu-buru, yang pada akhirnya membuat mereka menunda sarapan. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal sendiri, mayoritas dari mereka sering sarapan karena orang tua mereka telah membuatkan makanan untuk mereka (Putra et al., 2018). Dinamika keluarga memainkan peran besar dalam bagaimana anak-anak berperilaku saat sarapan karena mereka tahu bahwa makanan akan tersedia ketika mereka pulang, yang membuat mereka lebih mungkin untuk makan. Siswa yang tinggal di asrama biasanya akan menunda waktu sarapan mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozdogan (2010), yang menunjukkan bahwa hanya 24,1% mahasiswa yang sarapan di hari kuliah, dibandingkan dengan 26,9%

mahasiswa yang sarapan di hari libur (Intan Puspitasari & Rahmani, 2018).

Menurut penelitian, hanya 44,8% mahasiswa yang secara teratur sarapan. Beberapa siswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur karena mereka tidak lapar, bangun kesiangan, tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan, tidak dapat menemukan sarapan, mengalami kesulitan keuangan, atau kesal jika mereka tidak menyukai sarapan mereka (Intan Puspitasari & Rahmani, 2018). Penyebab-penyebab tersebut sebenarnya berada di bawah kendali setiap orang jika mereka dapat secara efektif dan konsisten merencanakan aktivitas harian mereka dan mulai sarapan setiap hari untuk membantu tubuh dan pikiran mereka menyesuaikan diri dengan makanan tersebut (Gede Purnawinadi & Lotulung, 2020)

Kelelahan Fisik

Hasil penelitian pada sebaran data frekuensi tingkat kelelahan fisik mahasiswa, frekuensi yang tertinggi adalah kelelahan fisik pada kategori rendah, dengan jumlah sebanyak 30 mahasiswa atau sebanyak 44,1 %. Pada kategori sedang, sebanyak 28 atau sebesar 41,2% mahasiswa. Pada kategori tinggi, sebanyak 10 atau sejumlah 14,7% mahasiswa. Sedangkan pada kategori sangat tinggi, berjumlah 0 atau sebanyak 0% mahasiswa. Penilaian tingkat kelelahan fisik pada mahasiswa ini dilakukan menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* berupa pengisian kuisisioner dengan total 30 pertanyaan gejala yang dirasakan mahasiswa contohnya seperti perasaan berat dikepala,

menjadi lelah seluruh tubuh, menguap, dan merasa susah berfikir.

Materi perkuliahan yang kompleks merupakan hal yang harus dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran memiliki kurikulum yang menuntut dan berbagai kemampuan yang harus dipelajari, termasuk kompetensi afektif, kognitif, dan keterampilan (Kartika Matthew & Widjaja, 2022). Terlepas dari tantangan yang dihadapi di dalam kelas, mahasiswa juga sering menghadapi hambatan internal seperti keraguan diri akan kemampuan mereka, manajemen waktu, organisasi, keluarga, dan kegiatan ekstrakurikuler. Mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap kelelahan fisik daripada mahasiswa fakultas lain karena tanggung jawab ini, yang dapat menyebabkan stres psikologis dan fisik (Yusriyyah et al., 2023).

Alimah dkk. (2018) mengatakan bahwa rutinitas dan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa yang berlebihan adalah hal yang pertama kali memicu bahaya kelelahan. Kelelahan dapat disebabkan oleh kehidupan kampus yang menuntut mahasiswa untuk belajar dari pagi hingga malam, dari Senin hingga Jumat, serta beban kerja yang berat dan kegiatan ekstrakurikuler (Prabhasuari et al., 2021). Selain itu, faktor lain yang berkontribusi terhadap kelelahan ini adalah faktor beban kerja yang berlebihan, yang juga memengaruhi mahasiswa yang memiliki waktu terbatas untuk mengumpulkan tugas dan harus menyelesaikan beberapa tugas atau pekerjaan yang melebihi kapasitasnya. Kelelahan yang meningkat akan menghambat

pembelajaran, yang akan mengurangi kemungkinan perkuliahan menjadi berisiko (I. G. A. N. P. Trisnawati et al., 2022).

Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik

Peneliti dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan fisik dengan melakukan uji hipotesis menggunakan uji *Chi-Square*, dasar penentuan ini adalah dengan melihat nilai *Asymp. Sig. (2-sided)*. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* pada tabel kurang dari 0,05, (*Asymp. Sig. < 0,05*), maka hipotesis 1 diterima dan hipotesis 0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig.* Lebih besar dari 0,05 (*Asymp. Sig. > 0,05*), maka hipotesis 1 ditolak dan hipotesis 0 diterima. Melalui pengujian yang peneliti lakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan nilai *Asymp. Sig.* Adalah yakni 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga hipotesis pada penelitian ini adalah "Terdapat Hubungan Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020".

Terdapat Hubungan Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 menggambarkan bahwa kegiatan sarapan sangat penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari (Intan Puspitasari & Rahmani, 2018). Komposisi menu sarapan pagi yang sehat dan bergizi dapat menjaga serta mempertahankan tubuh tetap energik selama 8 jam ke depan. Seseorang yang tidak sarapan

akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas. Hal ini disebabkan oleh terjadi kekosongan lambung dalam waktu yang cukup lama sehingga kadar glukosa akan menurun. Cadangan glukosa dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam pertama di pagi hari (Sonia & Larega, 2015). Glukosa merupakan sumber energi utama bagi otak. Apabila seseorang kekurangan glukosa akan menyebabkan rasa pusing, gemetar, sulit fokus, lemas dan juga mudah lelah (Hardinsyah and Aries, 2012). Salah satu dampak buruk dari tidak sarapan pagi adalah kelelahan fisik.

Dalam hal performa motorik, orang yang rutin sarapan setiap hari sebelum beraktivitas lebih baik daripada mereka yang tidak (Yogisutanti et al., 2013). Jumlah sarapan yang dimiliki seorang siswa dalam seminggu memberikan wawasan tentang kebiasaan sarapan mereka. Menurut Intan Puspitasari & Rahmani (2018), jika seseorang sarapan lebih jarang dari empat kali seminggu dianggap tidak teratur, dan mereka yang sarapan lebih sering dari atau sama dengan empat kali seminggu dianggap teratur. Murid yang mempertahankan pola makan yang sehat dan seimbang pulih dari kelelahan fisik lebih cepat. Daya tahan seseorang dipengaruhi secara positif oleh status nutrisinya. Apabila asupan kalori mahasiswa tidak sesuai dengan kebutuhannya serta memiliki status gizi yang buruk maka mereka akan lebih cepat mengalami kelelahan fisik, mengurangi gairah beraktivitas dan mudah terserang penyakit (Verawati et al., 2016).

Temuan ini selaras dengan Kuswandi, K. (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara sarapan pagi terhadap kelelahan fisik dengan nilai $p=0.002$. Kuswandi, K. (2018) juga menambahkan bahwa berdasarkan analisis deskriptif persentase, sebesar 49.6% siswa tidak memiliki kualitas sarapan pagi yang baik dan sebanyak 85,7% dari total 119 siswa mengalami kelelahan fisik dalam proses pembelajaran di sekolah. Sama dengan Deyulmar, dkk (2018) yang menyatakan bahwa melalui pengujian *chi-square*, terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kelelahan. Pada penelitiannya, hal tersebut disebabkan oleh kebanyakan responden malas untuk melakukan sarapan pagi sehingga mengalami kelelahan pada saat beraktivitas. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafifah (2022) dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. Bank SUMUT Medan bahwa antara kelelahan fisik dengan sarapan pagi terdapat hubungan yang signifikan melalui pengujian *chi square*. Maka dari itu, sarapan pagi sangat penting dilakukan agar dapat menunjang aktivitas setiap orang.

Sebuah tahap transisi antara masa remaja dan dewasa, mahasiswa kedokteran terlibat dalam banyak kegiatan, terutama kegiatan intelektual yang membutuhkan kebugaran fisik tingkat tinggi. Aktivitas padat perlu didukung oleh hari yang optimal dalam hal pemenuhan energi dan nutrisi. Sarapan siswa menyediakan setidaknya 15%-20%, atau seperempat dari kebutuhan nutrisi harian mereka, yaitu sekitar 400-500 kalori dan 8-9

gram protein per orang (Al-Faida, 2021).

Disarankan untuk makan makanan ringan untuk sarapan agar memperlancar pencernaan. Artinya, makanan dengan serat tinggi, protein yang cukup, dan kandungan lemak yang minimal lebih disukai. Selain itu, mengonsumsi banyak protein dan serat dapat membantu seseorang merasa kenyang hingga tengah hari. Sarapan yang sehat harus tinggi karbohidrat karena ini akan membantu otak menghasilkan energi dengan merangsang produksi glukosa dan zat gizi mikro (Sonia & Larega, 2015).

Buah-buahan dan sayuran, serta protein dan bahan penyusun lainnya, vitamin, dan mineral, semuanya harus dimasukkan dalam menu sarapan. Karbohidrat kompleks, sering dikenal sebagai komponen energi, terdapat pada nasi, roti, jagung, mie, dan kentang (Sonia & Larega, 2015). Disarankan untuk mendapatkan protein hewani dari produk susu, keju, yogurt, dan telur. Kinerja siswa akan dipengaruhi oleh jenis nutrisi yang termasuk dalam sarapan. Penelitian tertentu menunjukkan bahwa mengonsumsi sarapan berenergi tinggi akan.

Hasil Penelitian Menurut Pandangan Islam

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan fisik. Pada penelitian tersebut, sebesar 47,1% mahasiswa kurang baik dalam melakukan sarapan pagi. Kebiasaan kurang baik dalam melakukan sarapan pagi ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kelelahan fisik yang

dialami, terdapat sebesar 44,1 % pada kategori rendah dan 41,2 % pada kategori sedang.

Temuan ini selaras dengan Grandjean dalam Trisnawati (2012) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara sarapan pagi terhadap kelelahan fisik. Menurut penelitian, agar seseorang dapat terus berfungsi dari pagi hingga siang hari, ia harus mengonsumsi sarapan yang bergizi. Kelelahan kerja dapat dikurangi jika seseorang mengonsumsi sarapan yang bergizi, yang menjaga kemampuan kerjanya. Makanan sarapan yang rendah nutrisi akan berdampak negatif pada tubuh, termasuk melemahnya daya tahan terhadap penyakit, penurunan fungsi fisik, penurunan berat badan, kurangnya energi dan motivasi, serta reaksi lesu dan acuh tak acuh (E. Trisnawati, 2012).

Islam memandang tubuh sebagai anugerah dari Allah SWT, dan umat Islam memiliki kewajiban beragama untuk menjaga kesehatan jasmani mereka. Islam merupakan agama yang telah menciptakan sejumlah pedoman untuk menjaga keseimbangan tubuh manusia agar tetap sehat. Minum dan makan dengan sehat adalah dua cara untuk menjaga kesehatan seseorang. Allah SWT menyarankan untuk memilih makanan yang sehat bagi tubuh manusia setiap saat (Mashadi, 2007). Selain itu, menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh melalui pola makan sehat dan manajemen waktu yang baik merupakan salah satu bagian dari *maqashid syariah* yaitu memelihara jiwa (*hifz nafs*) sesuai dengan penjelasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang didukung dengan hadits

SIMPULAN

Sebagaimana hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 memiliki kebiasaan sarapan pagi adalah kurang baik, sementara tingkat kelelahan fisik mahasiswa berada di tingkat rendah dan sedang. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kelelahan fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020.

Kebiasaan sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap terjadinya kelelahan fisik. Menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh melalui pola makan sehat dan manajemen waktu yang baik merupakan salah satu bagian dari *maqashid syariah* yaitu memelihara jiwa (*hifz nafs*) sesuai dengan penjelasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang didukung dengan hadits

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Attansyah, R., & Dwi, S. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Perspektif Pendidikan Islam Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.55148/Inovatif.V8i1.268>
- Bayu Akbar, M., Lestari Mahyuni, E., Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM USU, M., & Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM USU, D.

- (2015). *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang Jne Di Kota Medan Tahun 2015 (The Differences In Fatigue Levels Based On The Breakfast Habits Of Jne Courier In Medan 2015)*.
- Fitriah, M. (2016). *Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasma. Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan, Vol. XV*.
- Gede Purnawinadi, I., & Lotulung, C. V. (2020). *Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa*.
- Hardiansyah, & Perdana, F. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1).
- Intan Puspitasari, D., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Vol. 1, Issue 2).
- Kartika Matthew, C., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2685- 9351).
- Karyati, E., & Junus, S. (2021). *Hubungan Antara Kelelahan dan Keluhan Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pekerja Pengalengan Ikan*. 1(1). <https://doi.org/10.XXXXX/jirev.vXiX.XX-XX>
- Kementerian Agama RI. (2013). *Makanan Dan Minuman Disusun Atas Kerja Sama Tafsir Ilmi*.
- Kuswandi, K. (2018). Pengaruh Lamanya Penggunaan Hp dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Kelelahan Fisik yang Dialami Oleh Siswa. *Jurnal Medikes, Volume 5*.
- Maisyarah, A. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits). *Tadarus Tarbawy*, 4(2).
- Mashadi, M. (2007). *Pentingnya Nutrisi Bagi Anak Usia Dini Menurut Islam*. <http://www.republika.co.id/Selas>
- Noviantika, B., Muliarta, I. M., & Adiatmika, P. G. (2020). Perbedaan Waktu Reaksi Pada Mahasiswa Psskpd Yang Sarapan Pagi Dan Tidak Sarapan Pagi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(2597-8012).
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7296>
- Oktariani, R., Ria Rakhma, L., & Kurniawan, A. (2019). *Breakfast, Nutrition and Fatigue Status of Brownies Cinta Employees in Karanganyar*. 2(2), 79-84. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jdg>
- Paryadi. (2021). *Maqashid Syariah : Definisi Dan Pendapat Para Ulama*. 4(2), 201-216.
- Prabhasuari, A. I., Rahajeng, I. M., & Pramitaresthi Ayu, I. G. (2021). *Survei Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani Sistem Pembelajaran Blok Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Vol. 9, Issue 4)*.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133-163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19.

- Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37.
<https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). HUBUNGAN KEBIASAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI PADA REMAJA. *Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara*.
- Rahayu, M. (2019). Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili). In *Jurnal Diskursus Islam* (Vol. 7, Issue 2).
- Royani, I., Hamzah, M., Latief, S., & Syahril, E. (2022). Potensi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactilifera L.*) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literature Review. In *UMI Medical Journal* (Vol. 7, Issue 2). Desember.
- Sonia, T., & Larega, P. (2015). EFFECT OF BREAKFAST ON THE LEVEL OF CONCENTRATION IN ADOLESCENTS. In *Remaja J MAJORITY* | (Vol. 4).
- Sri Wulandari, R. (2022). *Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B) The Relationship between Nutritional Status (BMI), Sleep Quality and Physical Activity with Work Fatigue in Production Division Workers at PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B)*.
- Suganda, A. (2020). Urgensi dan Tingkatan Maqashid Syari'ah dalam Kemaslahatan Masyarakat.
- Tahido, H. (2013). MAKANAN DAN MINUMAN DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM.
- Trisnawati, E. (2012). *Kualitas Tidur, Status Gizi Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda*.
- Trisnawati, I. G. A. N. P., Yudhawati, N. L. P. S., Muryani, N. M. S., & Artawan, I. K. (2022). Gambaran Tingkat Kelelahan (Burnout) Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Semester 5 Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 di Denpasar. *Bali Health Published Journal*, 4(2), 78–87.
<https://doi.org/10.47859/bhpj.v4i2.23>
- Umiyarzi, E. (2021). *Motivasi Kerja Dalam Perspektif Islam; Sebuah Kajian Teori*.
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>