

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, 425. doi:10.3389/fnhum.2013.00425.
- Alamsyah & Muliawati. (2002). *Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ali, M. (2011). *Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi*. Yogyakarta: Jurusan pendidikan Olahraga FIK UNY (Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 8 diakses pada tanggal 20).
- Alman P, N S Dhea, M Salma. (2018) *Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif*. Higeia journal Of Public Health Research and Development.
- Anggraini. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta*. Repository Institusi USU. Universitas Sumatera Utara.
- Ari & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT REMAJA ROSDA KARYA.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliana, R. (1999). *Gizi dan Pengolahan Pangan*, Yogyakarta: ADICITRA KARYA NUSA.
- Cakrawati, D. & Mustika, N.H. (2012). *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Depkes RI. (1995). *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.

- Ethasari, Rossa Kurnia. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Febriani, K. (2012). *Keseimbangan Asupan Gizi Makanan dengan Aktivitas Atlet Putri Bola Basket PON DIY 2012*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Gajre, Nitin & Fernandez-Rao, Sylvia & Balakrishna, Nagalla & Vazir, Shahnaz. (2009). *Breakfast Eating Habit and its Influence on Attention-concentration, Immediate Memory and School Achievement*. Indian pediatrics. 45. 824-8.
- Gaman & Sherrington. (1994). *Ilmu pangan pengantar ilmu pangan, nutrisi dan mikrobiologi*. Yogyakarta: GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS.
- Irianto, J.P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Jannah W, dkk. (2015). *Profil Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012 dan 2013 Berdasarkan Indeks Massa Tubuh, Waist Hip Ratio dan Lingkar Pinggang*. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Kartasapoetra, M.G. (1991). *Ilmu Gizi Korelasi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.
- Khomsan, A. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, Faith MS. (2011). *Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8-yo 10-y-old children*. *Am J Clin Nutr.*;93(2):284–91.
- Laelatul, D. (2011). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: PT Refika aditama.
- Nidayanti S. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan, asupan gizi, aktivitas fisik terhadap status gizi atlet sepak bola PS Kerinci Tahun 2018*. Padang: Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumbar.
- Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. (2011). *Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children*. *J Nutr*[Internet].141(1):163–8. Diakses: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3001239&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>Pourhashemi.
- Permatasari, et al. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket*. doi: 10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339.
- Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. (2020). *Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi*. *Jurnal Biomedik* 2020: 12(2):115.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jendral PT.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharjana, H. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5 diakses pada tanggal 20).
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Supariasa, I.D.N, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutarto, A. (1980). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. New Aqua Press.
- Syafiq, A dkk, (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Varshil M, Kavya B. (2017). *Lipids and its Metabolism*. J Cardiol & Cardiovasc Ther; 4(2): 555635.DOI:10.19080/JOCCT.2017.04.555635.
- Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. (2015). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*. JOM FK vol. 2, no. 2. p6.
- Wojowarsito, P. (1982). *Kamus Umum Lengkap inggris- Indonesia Indonesia-Inggris*. Bandung: Hasta.
- Yusnalaini. (2004). *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti

BIODATA PENELITI



A. IDENTITAS

1. Nama : Ayu Sutra
2. NIM : C011171314
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat & Tanggal Lahir : Solo, 03 Mei 1997
5. Agama : Islam
6. Nama Orang Tua
 - a. Ayah : H. Muh. Arfah
 - b. Ibu : Hj. Asma
7. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : Wiraswasta
 - b. Ibu : -
8. Email : Ayhusutra45@gmail.com
9. No. Tlpn/HP : 082190887997

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SD Negeri 92 Uloe Kab.Bone tahun 2009
2. Tamat MTs Al-Ikhlas Ujung Bone tahun 2012
3. Tamat MA Al-Ikhlas Ujung Bone tahun 2015

4. S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat pada Konsentrasi Jurusan Administrasi Kebijakan Kesehatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Kota Makassar mulai tahun 2015-2019.
5. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Jurusan Pendidikan Dokter mulai tahun 2017-sekarang.

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 November 2020

Penulis

Ayu Sutra

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL.PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.
Contact Person: dr. Agussalim Bukhari.,MMed,PhD, SpGK TELP. 081241850858, 0411 5780103, Fax : 0411-581431



REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 160/UN4.6.4.5.31/PP36/2020

Tanggal: 14 Februari 2020

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH20020104	No Sponsor	
Peneliti Utama	Ayu Sutra	Protokol	
Judul Peneliti	Hubungan Kebiasaan Berolahraga dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	12 Februari 2020
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	12 Februari 2020
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar		
Jenis Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	Masa Berlaku	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)	Tanda tangan	
Sekretaris Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)	Tanda tangan	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

KAMPUS TAMALANREA
JALAN PERINTIS KEMERDEKAAN KM.10 MAKASSAR 90245
TELEPON : 0411-586200 (6 SALURAN), 584002, FAX. 585188

Nomor : 5400/UN4.1.1.2/PT.01.04/2020
Hal : Izin Penelitian

19 Februari 2020

Yth. : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
Makassar

Dengan hormat, menindaklanjuti surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 835/S.01/PTSP/2020 tanggal 13 Februari 2020 perihal tersebut di atas, disampaikan bahwa mahasiswa :

Nama : Ayu Sutra
NIM : C011171314
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran Universitas Hasanuddin
Pekerjaan : Mahasiswa

akan melakukan penelitian di Universitas Hasanuddin dengan topik "*HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN*".

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari s.d 14 April 2020, untuk maksud tersebut, dimohon bantuan kiranya dapat mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di fakultas/unit kerja Saudara.

Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Wakil Rektor Bidang Akademik
Kepala Biro Administrasi Akademik,


Ernawati Rifai, SE., MM
NIP 19640821 199103 2 001

Tembusan:

1. Wakil Rektor Bidang Akademik Unhas.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
3. Sdr. Ayu Sutra.



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal


PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

12020191420920

Nomor : 835/S.01/PTSP/2020
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Rektor Univ. Hasanuddin Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Ketua Prog. Studi Sarjana Kedokteran Fak. Kedokteran UNHAS Makassar Nomor : 2606/UN4.6.8/PT.01.04/2020 tanggal 30 Januari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **AYU SUTRA**
Nomor Pokok : C011171314
Program Studi : Pend. Dokter Umum
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN "


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **14 Februari s/d 14 April 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.


Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 13 Februari 2020


A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Sebagai Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu


A. M. YAMIN, SE., MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Ketua Prog. Studi Sarjana Kedokteran Fak. Kedokteran UNHAS Makassar di Makassar;
2. Peringat.

SIMP-PTSP 14-02-2020

 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://aimap.sulseprov.go.id> Email : ptsp@sulseprov.go.id
Makassar 90231



Lampiran 5. LEMBAR INFORMED CONCENT

Assalamualaikum wr.wb, perkenalkan nama saya Ayu Sutra mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, saat ini sedang melakukan penelitian skripsi dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul penelitian “Hubungan Kebiasaan Berolahraga dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan berolahraga dan sarapan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2018 dan pengambilan data menggunakan *google form*. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon saudara(i) dapat meluangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk menjawab pertanyaan dengan jujur dan benar pada *google form*. Jawaban dari saudara(i) akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Pelaporan hasil penelitian ini nantinya akan menggunakan kode responden (inisial nama) guna menjaga kerahasiaan identitas responden. Keikutsertaan saudara(i) bersifat sukarela tanpa paksaan dan tidak ada kompensasi berupa materi yang diberikan sehingga saudara(i) bisa menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ilmu pengetahuan, klinis, dan masyarakat, dalam kajian atas acuan untuk penelitian lanjutan dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat pada umumnya dan bagi mahasiswa pada khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat spiritualitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden maupun keluarga. Jika saudara(i) tidak bersedia jadi responden, maka tidak ada ancaman bagi saudara(i) maupun keluarga. Jika saudara(i) bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan menandatangani lembar persetujuan yang dilampirkan.

Penanggung jawab penelitian

Nama : Ayu Sutra

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan 3

Telepon : 082190887997

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

Setelah memahami penjelasan penelitian “**Hubungan Kebiasaan Berolahraga dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar 2020**” dengan ini saya menyatakan

SETUJU/TIDAK SETUJU

Untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Keputusan ini saya buat atas dasar keinginan saya sendiri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 2020

Responden

.....

Saksi 1 :

Saksi 2 :

Keterangan : *coret yang tidak perlu

Penanggung Jawab,

Peneliti Utama

Nama : Ayu Sutra

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan 3

No. Telpon : 082190887997

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

**KUISIONER PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN
BEROLAHRAGA DAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI
MAHASISWA PENDIDIKAN KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

NAMA :
UMUR : Tahun
JENIS KELAMIN : L / P
NO. HP :
BERAT BADAN : Kg
TINGGI BADAN : cm
ALAMAT :

A. KUISIONER KEBIASAAN BEROLAHRAGA

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Ket
1	Apakah anda sering berolahraga ? Jika YA, apa jenis olahraga yang sering anda lakukan? (tuliskan dalam keterangan)			
2	Apakah anda berolahraga lebih 3 kali dalam seminggu ?			
3	Apakah anda berolahraga kurang dari 30 menit dalam satu kali berolahraga?			
4	Apakah anda teratur melakukan olahraga? jika YA, berapa kali dalam seminggu (tuliskan dalam keterangan)			

B. KUISIONER SARAPAN

1. Dalam seminggu , berapa kali Anda sarapan ?
 - a. Sering (5-7 kali seminggu)
 - b. Kadang-kadang (3-4 kali seminggu)
 - c. Jarang (1-2 kali seminggu), alasan jarang sarapan ?

2. Bagaimana pelaksanaan sarapan Anda ?
 - a. Setiap pagi
 - b. Setiap waktu kuliah
 - c. Saat lapar saja

3. Sarapan pagi yang biasa anda konsumsi berupa?
 - a. Makanan lengkap
Sebutkan : (ex: roti/nasi, lauk, susu, buah, dll)
 - b. Makanan dan minuman
Sebutkan : (ex: roti/kue, air putih/susudll)
 - c. hanya minuman
Sebutkan : (ex: susu/jus)

4. Rata-rata setiap harinya, waktu Anda sarapan?
 - a. Jam 06.00-10.00 pagi
 - b. Saat jam kosong kuliah
 - c. Tidak menentu

5. Apakah di rumah anda selalu ada ketersediaan sarapan?
 - a. Ya, Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah, alasannya.....