

ABSTRAK

HUBUNGAN SARAPAN DAN ASUPAN CAIRAN DENGAN KONSENTRASI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh
ALWAN HIBBAN AL HUWAIDY

Latar Belakang: Konsentrasi merupakan hal yang penting bagi mahasiswa, tetapi masih banyak mahasiswa kedokteran yang memiliki konsentrasi yang buruk. konsentrasi yang buruk ini dipengaruhi oleh faktor sarapan dan asupan cairan. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. penelitian dilaksanakan pada bulan September-November 2024 dengan menggunakan *foodrecall* dan *Grid Concentration Test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa yang mewakili tiap angkatan yang dipilih dengan metode *propotionated stratified random sampling*. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 75 mahasiswa berkonsentrasi baik, 25 mahasiswa berkonsentrasi sedang, dan tidak ada yang berkonsentrasi buruk. Sebanyak 17 mahasiswa sarapan, 56 mahasiswa sarapan tetapi tidak memenuhi kecukupan gizi, 27 mahasiswa tidak sarpan. Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara sarapan dengan konsentrasi. Selain itu, sebanyak 41 mahasiswa sudah mencukupi kecukupan cairan harian, sedangkan 59 mahasiswa belum mencukupi kecukupan. Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara asupan cairan dengan konsentrasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan antara sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci: Asupan Cairan, Konsentrasi, Mahasiswa, Sarapan

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN BREAKFAST AND FLUID INTAKE WITH CONCENTRATION IN STUDENTS OF MEDICAL EDUCATION STUDY PROGRAM FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS LAMPUNG

By
ALWAN HIBBAN AL HUWAIDY

Background: Concentration is important for students, but many medical students still have poor concentration. This poor concentration is influenced by breakfast and fluid intake. **Methods:** This study is an observational analytical study with a cross-sectional approach. The study was conducted in September-November 2024 using food recall and Grid Concentration Test. The population of this study were all students of Medical Education, Faculty of Medicine, University of Lampung. The number of samples was 100 students representing each class selected using the proportionated stratified random sampling method. The data in this study were analyzed using the Chi-square test. **Results:** The results of this study showed that 75 students had good concentration, 25 students had moderate concentration, and none had poor concentration. A total of 17 students had breakfast, 56 students had breakfast but did not meet nutritional adequacy, 27 students did not have breakfast. There is a significant relationship ($p < 0.05$) between breakfast and concentration. In addition, 41 students had sufficient daily fluid intake, while 59 students had not. There is a significant relationship ($p < 0.05$) between fluid intake and concentration. **Conclusion:** There is a meaningful and significant relationship between breakfast and fluid intake with concentration in Medical Education students, Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: Breakfast, Concentration, Fluid Intake, Students