

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

(Skripsi)

Oleh

**ALWAN HIBBAN AL HUWAIDY
2118011148**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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

Oleh:

**ALWAN HIBBAN AL HUWAIDY
2118011148**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
SARJANA KEDOKTERAN**

Pada

**Fakultas Kedokteran
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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

Nama Mahasiswa : **Alwan Hibban Al Huwaidy**

No. Pokok Mahasiswa : 2118011148

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing 1

Dr. dr. Reni Zuraida, M.Si., Sp.KKLP

NIP 197901242005042001

Pembimbing 2

Wiwi Febriani, S.Gz., M.Si.

NIP 199002212023212037

MENGETAHUI

2. Dekan Fakultas Kedokteran

Dr. dr. Evi Kurniawaty, S.Ked., M.sc.

NIP 197601202003122001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. dr. Reni Zuraida, M.Si., Sp.KKLP



Sekretaris : Wiwi Febriani, S.Gz., M.Si.



Penguji

**Bukan Pembimbing : Dr. dr Dian Isti Angraini, M.P.H.,
Sp.KKLP., FISPH, FISCMP**



2. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Evi Kurniawaty, S.Ked., M.sc.

NIP 197601202003122001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 21 Januari 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN SARAPAN DAN ASUPAN CAIRAN DENGAN KONSENTRASI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG”** adalah hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai tata etika ilmiah yang berlaku dalam akademik atau yang dimaksud dengan *plagiarism*.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Bandar Lampung 21 Januari 2025

Pembuat pernyataan,



Alwan Hibban Al Huwaidy

NPM 2118011148

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Alwan Hibban Al Huwaidy merupakan anak dari orang tua hebat Bapak Suprabowo dan Ibu Andah Dwi Wuryani yang dilahirkan di Gunungkidul tanggal 25 Februari 2001. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang bernama Amajida Nuha Adani dan Jasim Zaidan Zakwan.

Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Aisyiyah Bustanul Athfal Randusari kemudian melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SDN Watusigar II dan lulus pada tahun 2014. Penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Karangmojo dan lulus pada tahun 2017. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Wonosari dan lulus pada tahun 2020.

Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang diterima melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021. Selama menjadi mahasiswa, penulis terlibat dalam kegiatan nonakademik, yaitu organisasi Forum Studi Islam Ibnu Sina sebagai ketua anggota muda Kardiak 2022 dan Sekretaris Jenderal FSI Ibnu Sina 2023.

...وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا... ﴿٣٢﴾

“Barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan semua manusia.”

(QS Al-Ma'idah: 32)

Karya ini saya persembahkan untuk Abi, Umi, Adek, keluarga besar, dan orang-orang yang selalu mendukung dan mendoakan saya.

SANWACANA

Tiada kata yang pantas diucapkan selain *alhamdulillah rabbil alamin*, segala puji dan syukur bagi Kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan alam Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman jahilliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penulis dengan judul “Hubungan Sarapan dan Asupan Cairan dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung” yang menjadi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan doa, masukan, bantuan, bimbingan, dan kritik dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan penulis untuk belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, memberikan nikmat iman, nikmat Islam, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang tak pernah berhenti memberikan doa dan dukungan moral ataupun materi, pelajaran hidup, memberi motivasi saat di titik terendah sehingga penulis dapat sampai pada titik ini. Kedua orang tualah alasan utama penulis tak pernah berhenti berjuang.
3. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.

4. Dr. dr. Evi Kurniawaty, M.Sc selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
5. Dr. dr. Reni Zuraida, M.Si., Sp.KKLP selaku pembimbing pertama atas kesediaannya dalam meluangkan waktu, kesabaran dalam membimbing, memberikan ilmu, saran, kritik, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Wiwi Febriani, S.Gz., M.Si. selaku pembimbing kedua atas kesediaannya dalam meluangkan waktu, kesabaran dalam membimbing, memberikan ilmu, saran, kritik, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Dr. dr Dian Isti Angraini, M.P.H., Sp.KKLP., FISPH, FISCN selaku pembahas atas kesediaannya dalam meluangkan waktu, kesabaran dalam membimbing, memberikan ilmu, saran, kritik, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. dr. Putu Ristyaning Ayu Sangging, M.Kes., Sp.PK(K) selaku pembimbing akademik penulis yang senantiasa memotivasi dan memberikan arahan serta bimbingan selama menempuh proses pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
9. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama proses perkuliahan penulis di masa preklinik. Ilmu yang disampaikan akan selalu penulis ingat dalam menjalankan tugas di masa depan dan *insyaallah* akan menjadi amal *jariyah*.
10. Seluruh staf dan civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah berkontribusi terhadap kelancaran proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman Patlas yang selalu menemani dan saling menguatkan dari semester 1 hingga lulus, yaitu Adhim, Jonathan, Arbyanka, Nabyilly, Anita, Zefanya, Gladys, Elvara, Sabila, Maliya, Ghistavera, dan Shafana.

12. Teman-teman 12 Butuh Manager yang telah bersama melewati masa-masa akademik yang padat, mengerjakan tugas keliling Bandar Lampung, bolak-balik posyandu dan Puskesmas Natar, serta tutorial dan CSL bersama, yaitu Faris, Rafly, Maha, Maghfirly, Ifa, Hana, Haya, Fania, Miranda, dan Marsa.
13. Teman-teman organisasi, Firda, Fathir, Rahmah, Reny, Rani, pengurus, dan anggota FSI Ibnu Sina yang telah menemani proses belajar berorganisasi.
14. Teman-teman Pondok Avicena yang telah menjadi tetangga yang baik dan menemani kehidupan sehari-hari penulis, yaitu Rafi, Adhim, Ezekial, Aris, Andika.
15. Teman-teman angkatan 2021 FK Unila PU21N PI21MIDIN yang sudah menemani perjalanan pendidikan penulis. Kenangan yang tercipta akan terkenang selamanya.
16. Semua pihak yang telah berjasa membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Akan tetapi, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk ilmu pengetahuan dan dapat memberikan informasi yang sesuai dengan bidang ilmu yang diteliti bagi siapapun yang membacanya.

Bandar Lampung, 21 Januari 2025

Penulis,

Alwan Hibban Al Huwaidy

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

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsentrasi	6
2.2. Sarapan	8
2.3. Asupan Cairan	11
2.4. Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi	14
2.5. Hubungan Asupan Cairan dengan Konsentrasi	15
2.6. Karakteristik Responden	15
2.7. Kerangka Teori.....	17
2.8. Kerangka Konsep	17
2.9. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	19
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	20
3.3. Populasi dan Sampel.....	20
3.4. Identifikasi Variabel	23

3.5.	Definisi Operasional.....	24
3.6.	Pengumpulan Data.....	26
3.7.	Instrumen Penelitian.....	27
3.8.	Diagram Alur Penelitian.....	29
3.9.	Pengolahan Data.....	29
3.10.	Analisis Data.....	30
3.11.	Etika Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		31
4.1.	Hasil.....	31
4.2.	Pembahasan.....	35
4.3.	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		47
5.1.	Kesimpulan.....	47
5.2.	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi dan Sampel.....	22
2. Definisi Operasional.....	24
3. Angka Kecukupan Gizi	28
4. Karakteristik Responden	31
5. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Responden	32
6. Distribusi Frekuensi Sarapan Responden.....	32
7. Jumlah Asupan Sarapan Responden	33
8. Distribusi Frekuensi Asupan Cairan Responden.....	33
9. Jumlah Asupan Cairan Reesponden.....	34
10. Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi.....	34
11. Hubungan Asupan Cairan dengan Konsentrasi.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	17
2. Kerangka Konsep.....	17
3. Alur Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	57
2. Ethical Clearance	58
3. Hasil SPSS	59
4. Kuesioner	63
5. Informed Consent.....	66
6. Jawaban Kuesioner.....	68
7. Dokumentasi	71

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Konsentrasi merupakan hal yang penting bagi mahasiswa. Konsentrasi dapat memengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Aktivitas belajar membutuhkan konsentrasi untuk dapat meningkatkan kemampuan kognitif mahasiswa. Konsentrasi mahasiswa pendidikan dokter yang baik saat di kampus akan meningkatkan kualitas dokter di masa depan. Dokter yang baik akan meningkatkan kualitas pelayanan terhadap pasien sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan di Indonesia (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Mahasiswa pendidikan dokter memiliki tugas yang banyak dan jadwal kegiatan yang padat sehingga tak jarang mahasiswa mengerjakan beberapa tugas dalam satu waktu. Oleh karena itu, konsentrasi sangat dibutuhkan bagi mahasiswa jurusan pendidikan dokter agar tugas-tugas dapat diselesaikan dengan baik (Nadira & Khairunnisa, 2020). Akan tetapi, penelitian yang dilakukan Djamalilleil *et al.* (2018) menunjukkan 42 dari 76 atau 55% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang memiliki konsentrasi yang buruk. Konsentrasi yang buruk ini akan menurunkan kualitas belajar mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Made *et al.* (2017) di Universitas Udayana menunjukkan 66 dari 100 orang mahasiswa atau sebanyak 66% memiliki konsentrasi yang buruk, dan 34% memiliki konsentrasi yang baik. Hal tersebut menunjukkan masih rendahnya tingkat konsentrasi mahasiswa pendidikan dokter.

Konsentrasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya sarapan dan asupan cairan.

Salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi mahasiswa adalah sarapan. Sarapan merupakan hal yang penting bagi setiap orang sebagai sumber tenaga dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kegiatan makan dan minum yang masih disebut sebagai sarapan adalah yang dilakukan sebelum pukul 9.00 dan dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian (Kemenkes RI, 2014). Makan dan minum di pagi hari dapat menjadi sumber energi untuk belajar. Mahasiswa yang tidak sarapan akan merasa tidak nyaman karena perut masih kosong dan kekurangan energi untuk berkonsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar (Dwi *et al.*, 2022).

Penelitian yang dilakukan Arraniri & Aprilia (2017) terhadap mahasiswa program studi profesi dokter Universitas Andalas menunjukkan hasil 55% atau 33 dari 60 memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Winata (2015) bahwa 40 dari 62 orang atau 64,5% responden dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki perilaku sarapan yang kurang baik. Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan hanya 3 dari 12 responden yang terbiasa sarapan lebih dari 3 kali dalam seminggu. Hasil tersebut menunjukkan masih sedikit mahasiswa yang memulai hari dengan sarapan.

Riset Kesehatan Dasar di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan 31,2% orang dewasa sering melewatkan makan di pagi hari (Kemenkes RI, 2018). Bahkan, di beberapa penelitian ditemukan bahwa sarapan yang dilakukan beberapa orang masih belum dapat memenuhi kebutuhan asupan harian. Penelitian yang dilakukan Putra (2018) menunjukkan sebanyak 56% mahasiswa semester 1 sampai 7 Universitas Ngudi Waluyo masih jarang sarapan. Hasil penelitian yang selaras

didapatkan juga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau bahwa 77,8% mahasiswa jarang sarapan disebabkan berbagai alasan, di antaranya adalah tidak sempat sarapan karena perkuliahan dilakukan di pagi hari. Mahasiswa yang sarapan pun belum mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kecukupan asupan gizi harian (Al-Faida, 2021).

Faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi adalah asupan cairan. Penelitian yang dilakukan Leonita *et al.* (2024) mengenai asupan cairan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Tarumanagara menunjukkan 70 orang dari 74 mahasiswa atau 94,6% belum memenuhi kebutuhan cairan pada hari kuliah. Pada hari-hari kuliah mahasiswa fakultas kedokteran cenderung memiliki kegiatan yang lebih padat karena harus mengikuti kegiatan seperti kuliah, praktikum, dan tugas-tugas lain. Kesibukan tersebut membuat mahasiswa kurang memperhatikan akan kecukupan asupan cairan mereka. Sedangkan, mahasiswa dituntut untuk tetap berkonsentrasi agar dapat mengerjakan tugas akademis serta menangkap materi perkuliahan dengan baik. Padatnya jadwal tersebut berdampak pada kurangnya perhatian mahasiswa terhadap kecukupan asupan cairan mereka (Leonita *et al.*, 2024).

Asupan cairan merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh. Sekitar 60-75% tubuh manusia tersusun oleh air. Banyak fungsi-fungsi tubuh yang bergantung pada air. Cairan pada tubuh di antaranya berperan dalam melembabkan jaringan pada mulut dan mata, mengeluarkan kotoran dan racun dalam tubuh, dan mendistribusikan zat gizi dan oksigen ke berbagai organ tubuh terutama otak yang nantinya akan memengaruhi proses berpikir dan konsentrasi. Oleh karena itu, cairan pada tubuh memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa terutama dalam proses untuk berpikir dan berkonsentrasi (Andani *et al.*, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, sarapan dan asupan cairan merupakan faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi mahasiswa. Sarapan dapat menjadi sumber energi untuk berkonsentrasi. Selain itu, asupan cairan akan membantu suplai zat gizi dan oksigen ke otak sehingga memudahkan untuk berkonsentrasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah yang dapat dibentuk: apakah terdapat hubungan sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui gambaran konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 2) Untuk mengetahui gambaran sarapan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 3) Untuk mengetahui gambaran asupan cairan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 4) Untuk menganalisis hubungan sarapan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 5) Untuk menganalisis hubungan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat bagi peneliti
 - a) Peneliti mendapatkan pengetahuan tentang hubungan sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
 - b) Peneliti dapat meningkatkan kemampuan menulis serta menerbitkan penelitiannya terkait hubungan sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 2) Manfaat untuk Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
 - a) Memberikan informasi mengenai hubungan antara sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
 - b) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan acuan bagi pemangku kebijakan untuk membuat aturan atau fasilitas yang mendukung peningkatan konsentrasi mahasiswa.
 - c) Menambah referensi penelitian dalam bidang kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- 3) Manfaat untuk mahasiswa
 - a) Memberikan informasi mengenai hubungan antara sarapan dan asupan cairan dengan konsentrasi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
 - b) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan agar mahasiswa bisa menerapkan gaya hidup yang dapat menunjang peningkatan konsentrasi di kelas.
- 4) Manfaat untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsentrasi

2.1.1. Definisi Konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran untuk melakukan sesuatu objek. Pemusatan itu memiliki sifat tetap, kukuh, kuat, dan tidak mudah memindahkan perhatiannya ke objek lain (Fajar, 2020). Menurut Fauzi (2023) konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan objek. Aviana dan Hidayah dalam Fauzi (2023) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang.

Konsentrasi saat belajar adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian yang sangat berhubungan dengan ingatan dan berguna dalam proses belajar terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki beban studi yang berat seperti ujian dan tugas yang padat (Caesarridha, 2021). Konsentrasi saat belajar memiliki arti segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Selain itu, menurut Fajar (2020) konsentrasi saat belajar dapat diartikan memperhatikan pengajar, mendengarkan, melihat, dan memusatkan pikiran terhadap apa yang disampaikan pengajar dan merespons stimulus yang diberikan dengan mengesampingkan semua hal yang tidak berkorelasi. Konsentrasi yang

menurun dapat memberikan efek jangka panjang berupa penurunan prestasi belajar. Hal itu bisa terjadi karena hampir seluruh aktivitas belajar memerlukan konsentrasi yang tinggi (Al-Faida, 2021).

2.1.2. Manfaat Konsentrasi bagi Mahasiswa

Menurut Fauzi (2023), manfaat berkonsentrasi bagi mahasiswa adalah sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa akan lebih cepat dan mudah dalam menangkap materi yang disampaikan dosen.
- 2) Menambah semangat atau motivasi mahasiswa dalam belajar dan beraktivitas sehingga proses pembelajaran di kelas dapat terlaksana dengan baik.
- 3) Suasana pembelajaran semakin kondusif karena tidak terganggu oleh objek fokus yang lain.
- 4) Memudahkan mahasiswa mendapatkan pengalaman baru karena munculnya hal-hal positif seperti menghayalkan materi yang diajarkan dosen.

2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Menurut Thrusan Hakim dalam Fauzi (2023), konsentrasi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal memiliki peran yang penting dalam menentukan apakah seseorang akan berkonsentrasi atau tidak. Berikut yang termasuk faktor internal.

a) Faktor Jasmani

Faktor ini meliputi faktor Kesehatan badan atau fisik secara umum. jasmani yang baik berupa fisik yang prima dan terhindar dari penyakit. Sarapan dan asupan cairan

yang baik dapat menunjang fisik yang sehat. Selain itu, memiliki istirahat yang baik dan tidur yang cukup. Jasmani yang baik juga memiliki panca Indera yang baik dan tidak menderita gangguan fungsi otak dan saraf.

b) Faktor Rohani

Faktor Rohani meliputi kondisi jiwa atau psikis yang cukup tenang serta memiliki sifat sabar dan konsisten. Rohani yang baik tidak memiliki masalah yang berat, mempunyai kemauan yang keras, dan tidak mudah putus asa.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor tersebut antara lain lingkungan yang tenang dan tidak gaduh, udara yang nyaman dan tidak terganggu polusi seperti asap atau bau, penerangan yang cukup, suhu di sekitar yang tidak terlalu panas ataupun dingin, serta dukungan dari orang-orang di sekitar (Fauzi, 2023).

2.2. Sarapan

2.2.1. Definisi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014). Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan pada pagi hari mulai dari bangun tidur sampai dengan pukul 09.00 pagi untuk memenuhi nutrisi harian tubuh (Jaya *et al.*, 2022). Mengonsumsi makanan atau minuman lebih dari pukul 9.00 pagi bukan lagi disebut sebagai sarapan. Sarapan merupakan asupan pertama setelah terjadinya metabolisme tubuh selama tidur sehingga diperlukan asupan yang cukup

untuk memulai aktivitas di pagi hari. Efek yang dapat ditimbulkan apabila seseorang melewatkan sarapan adalah badan gemetar, gairah belajar turun, dan cepat lelah (Dhanti *et al.*, 2022).

Menurut Pepadu *et al.* (2021) sarapan adalah kegiatan makan dan minum sebelum memulai aktivitas pada pagi hari. Sarapan memiliki kontribusi 25% terhadap kecukupan gizi harian sehingga sangat penting bagi mahasiswa agar memiliki sumber tenaga sebelum memulai aktivitas perkuliahan. Apabila mahasiswa melewatkan sarapan artinya kebutuhan gizi hariannya kemungkinan besar tidak akan tercukupi sepenuhnya.

Menurut Putri (2023) sarapan adalah makanan yang dimakan sebelum atau tepat di awal hari dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur dan biasanya paling lambat pukul 10.00. Akan tetapi, banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan dengan berbagai faktor sehingga dampak langsungnya adalah ketidakmampuan mahasiswa untuk fokus dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar. Sebaliknya, mahasiswa yang membiasakan diri sarapan akan memiliki sumber energi yang mencukupi untuk bisa berkonsentrasi di kelas.

2.2.2. Manfaat Sarapan

1. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi dan daya inget sebelum tiba waktu makan siang sebagai pengganti tidak terisinya makanan pada waktu malam. Sarapan dapat memberikan nutrisi bagi otak untuk dapat berkonsentrasi dan berpikir lebih cepat. Sarapan dapat meningkatkan fungsi otak untuk berpikir, beraktivitas, dan meningkatkan konsentrasi (Anggi, 2022).

2. Meningkatkan Asupan Energi dan Gizi Tubuh

Asupan energi saat sarapan akan membantu memenuhi kebutuhan zat gizi dan sebagai adangan energi saat di kampus. Dengan sarapan mahasiswa juga memiliki kesempatan lebih banyak untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein maupun mikro seperti vitamin dan mineral. Sarapan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemenuhan total kebutuhan gizi harian (Octavia, 2020).

3. Mencegah Penyakit Maag

Maag atau gastritis adalah penyakit inflamasi akut atau kronis pada mukosa lambung dengan ciri-ciri rasa tidak nyaman pada epigastrium, mual, muntah, dan sendawa (Rissa & Putri, 2023). Penyakit ini termasuk penyakit yang ringan, tetapi dapat berubah menjadi lebih berat dan berlangsung cukup lama pada kasus-kasus tertentu. Oleh karena itu, sarapan mencegah kosongnya lambung lebih lama setelah semalaman tidak mendapatkan asupan makanan. Sarapan dapat membuat lambung terisi sehingga menetralkan asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat menimbulkan rasa perih di lambung (Mawarni, 2018).

4. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Sarapan berperan dalam menggantikan makanan waktu malam yang tidak terpenuhi. Selain itu, sarapan juga sebagai sumber asupan gula yang selanjutnya akan dimetabolisme oleh tubuh menjadi energi. apabila tidak mendapat asupan gula, metabolisme tubuh menjadi tidak maksimal karena dalam waktu semalaman tidak menerima asupan makanan untuk diolah (Anggi, 2022).

5. Menurunkan Berat Badan

Sarapan merupakan hal yang penting untuk orang yang menginginkan berat badan ideal. Individu yang melewatkan sarapan cenderung akan memilih makan siang dengan porsi lebih

banyak. Selain itu, seseorang yang tidak sarapan akan memilih menu dengan lemak dan kalori tinggi. Hal ini disebabkan rasa lapar dan keinginan dalam otaknya bekerja sama untuk memilih menu tersebut. Akibatnya asupan lemak dan kalori berlebih sehingga akan meningkatkan berat badan. Oleh karena itu, sarapan dapat menurunkan berat badan dan orang yang jarang sarapan memiliki risiko obesitas (Cintari *et al.*, 2011).

6. Menghindari dari Stress

Berdasarkan penelitian sebelumnya, remaja yang sarapan memiliki performa yang lebih, mampu memperhatikan Pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan seseorang yang tidak sarapan tidak dapat berpikir dengan baik dan cenderung merasa malas. Oleh karena itu, sarapan dapat mencegah stress terutama saat menjalani perkuliahan di kelas karena mahasiswa cenderung berperilaku positif dan tidak frustrasi Ketika mendapatkan persoalan (Anggi, 2022).

2.3. Asupan Cairan

2.3.1. Definisi Asupan Cairan

Asupan cairan adalah jumlah cairan yang dikonsumsi baik yang berasal dari minuman maupun makanan. Asupan cairan dibutuhkan untuk mencegah dehidrasi. Keseimbangan cairan dalam tubuh dapat terjaga apabila jumlah cairan yang masuk sama dengan jumlah cairan yang keluar. Apabila jumlah asupan cairan lebih sedikit akan menyebabkan dehidrasi. Penilaian asupan cairan dilakukan dengan menghitung jumlah cairan yang dikonsumsi dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi dari Kementerian Kesehatan Indonesia. Setiap individu memiliki kebutuhan asupan cairan yang berbeda (Ayuningtyas, 2019).

2.3.2. Manfaat Asupan Cairan

1. Mengatur Suhu Tubuh

Suhu tubuh akan naik apabila kadar air dalam tubuh berkurang. Kondisi tubuh akan menurun apabila cairan dalam tubuh berkurang. Hal ini biasa terjadi jika tubuh tidak segera mendapatkan asupan cairan setelah kehilangan cairan. Asupan cairan yang cukup akan membantu menyeimbangkan suhu tubuh (Faizal & Hadi, 2019).

2. Melancarkan Peredaran Darah

Mengonsumsi cairan dapat membantu menjaga sirkulasi darah. Darah mengandung 90% air sehingga asupan cairan sangat memengaruhi kekentalan darah. Jika asupan cairan kurang, darah akan mengental sehingga peredaran darah menjadi kurang lancar dan kerja jantung menjadi lebih berat. Darah memiliki fungsi untuk mengedarkan oksigen dan zat gizi yang diperlukan oleh organ yang ada pada tubuh. Jika peredaran darah tidak lancar, oksigen dan zat gizi tidak akan tersebar dengan maksimal (Lipu & Prihati, 2023).

3. Memperlancar Fungsi Pencernaan

Menjaga asupan cairan dalam jumlah yang cukup dapat membantu melancarkan pencernaan. Air dapat membantu melembabkan feses dan mendorongnya keluar sehingga memudahkan dalam defekasi. Selain itu, asupan cairan yang cukup dapat membantu organ pencernaan berfungsi dengan baik sehingga gerakan peristaltik usus menjadi lancar dan tidak terjadi konstipasi (Ginting *et al.*, 2015).

4. Meningkatkan Konsentrasi

Asupan cairan yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir. Kurangnya cairan ke dalam otak dapat menyebabkan seseorang merasakan haus, pusing, serta penurunan fokus dan daya ingat. Kurangnya cairan juga membuat peredaran darah kurang lancar sehingga otak lebih sedikit mendapatkan gizi dan oksigen sehingga tidak dapat bekerja dengan maksimal. Hal itu

menunjukkan asupan cairan merupakan hal yang penting untuk menunjang konsentrasi seseorang (Andani *et al.*, 2016).

2.3.3. Kebutuhan Asupan Cairan pada Tubuh

Cairan memiliki fungsi yang vital bagi tubuh di antaranya sebagai pelarut, penyusun struktur sel, mengisi ruang antarsendi, katalisator proses enzimatik, pengatur suhu tubuh, berperan dalam peredaran darah, menjaga keseimbangan metabolisme dan fisiologi tubuh, serta ekskresi sisa metabolisme. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan berpengaruh terhadap termoregulasi. Suhu udara yang panas akan membuat cairan tubuh lebih banyak keluar. Apabila cairan tubuh tidak diganti akan menyebabkan dehidrasi (Sholihah & Utami, 2022).

Cairan merupakan komponen yang penting karena tubuh manusia rata-rata tersusun oleh 75% air dan 25% bahan padat. Secara fisiologis, tubuh akan kehilangan cairan melalui urin, keringat, maupun feses. Untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, cairan yang telah keluar harus segera diganti. Kebutuhan air setiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya jenis kelamin, usia, berat badan, asupan energi, luas permukaan tubuh, dan energi yang dikeluarkan (Sholihah & Utami, 2022).

Kebutuhan cairan individu dapat dilihat pada tabel angka kecukupan gizi Kemenkes RI (2019). Kebutuhan cairan pada mahasiswa masuk dalam kategori usia 19 sampai 29 tahun dengan asupan cairan 2500ml pada laki-laki dan 2350 ml pada perempuan. Tabel AKG dari Kementerian Kesehatan inilah yang akan menjadi acuan peneliti dalam menentukan tingkat kecukupan asupan cairan pada mahasiswa.

2.4. Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi

Sarapan merupakan sumber energi awal terutama glukosa bagi otak yang sangat dianjurkan bagi siapapun. Glukosa sangat berpengaruh terhadap kemampuan mengingat dan kognitif seseorang karena memberi energi bagi otak. Membiasakan diri untuk sarapan di pagi hari akan memberikan nilai tambah terhadap kemampuan belajar mahasiswa di kelas. Sebelum memulai perkuliahan otak sudah memiliki sumber energi sehingga lebih mudah berkonsentrasi. Hal tersebut membuat ilmu yang disampaikan dosen lebih mudah diterima dan berdampak positif terhadap hasil akademik (Hoata *et al.*, 2021).

Menurut Fibiyola *et al.* (2023) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar, faktor tersebut di antaranya faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal terdiri dari aspek fisiologis seperti asupan cairan, Kesehatan, dan kebiasaan sarapan pagi. Selain aspek fisiologi, aspek psikologi juga memiliki peran terhadap faktor internal. Aspek psikologi ini di antaranya intelegensi, bakat, minat, sikap, dan motivasi. Dari penjelasan tersebut, kebiasaan sarapan turut andil dalam menunjang prestasi belajar mahasiswa karena mahasiswa akan cenderung mudah berkonsentrasi dan memperhatikan penjelasan dosen. Mahasiswa yang terbiasa sarapan telah satu langkah lebih maju menuju prestasi belajar yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak terbiasa sarapan.

Banowati & Adiyaksa (2020) mengungkapkan bahwa banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi bahwa seseorang yang terbiasa sarapan mempunyai konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak sarapan. Hal tersebut Kembali menegaskan bahwa mahasiswa yang terbiasa sarapan akan memiliki konsentrasi yang lebih baik sehingga akan membuat mahasiswa memiliki kecerdasan intelektual yang lebih baik.

2.5. Hubungan Asupan Cairan dengan Konsentrasi

Kurangnya asupan cairan dapat mengganggu fungsi kognitif berupa menurunnya konsentrasi atau hilangnya fokus. Asupan cairan yang tidak terpenuhi mengakibatkan gangguan fungsi neurologis dan kognitif sehingga mengurangi kualitas hidup. Otak tersusun atas 85% air sehingga sangat rawan apabila tubuh kekurangan cairan. Kurangnya cairan ke dalam otak dapat menyebabkan seseorang merasakan haus, pusing, serta penurunan fokus dan daya ingat. Oleh karena itu, asupan cairan memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang konsentrasi mahasiswa terutama ketika sedang belajar di kampus (Kusumawardani & Larasati, 2020).

2.6. Karakteristik Responden

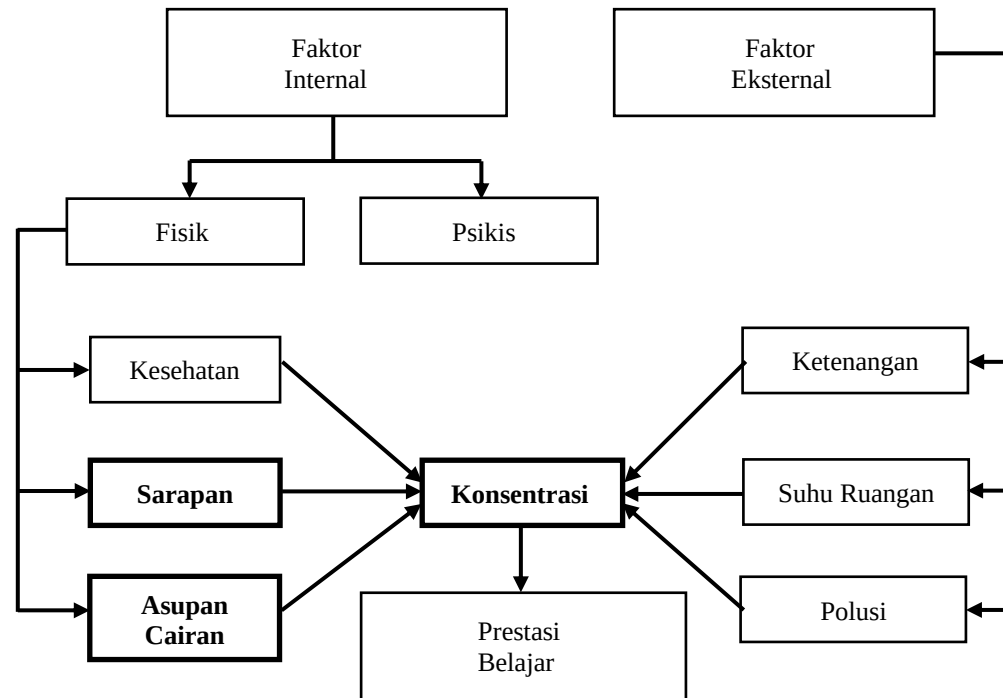
Mahasiswa pendidikan dokter adalah mahasiswa yang mengikuti kegiatan akademik yang diselenggarakan untuk menghasilkan dokter yang siap menjadi tenaga kesehatan tingkat pertama di masyarakat. Mahasiswa pendidikan dokter dituntut memiliki berbagai kemampuan untuk menunjang sistem kesehatan nasional. Mahasiswa harus menjalani tahap preklinik dan klinik sebelum disumpah menjadi dokter. Dengan beban yang diemban seorang mahasiswa pendidikan dokter tersebut, mahasiswa harus memiliki mental yang kuat, manajemen waktu yang baik, konsentrasi yang terjaga, dan memiliki kemampuan *problem solving* yang baik (Fairus *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan Khairiyah (2016) menunjukkan mahasiswa pendidikan dokter memiliki pola makan yang kurang sesuai dengan pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan. Faktor yang menyebabkan kurang teraturnya pola makan adalah padatnya kegiatan saat kuliah sehingga waktu yang dimiliki untuk makan terutama sarapan terbatas. Selain itu, mahasiswa yang tinggal sendirian juga menjadi penyebab pola makan tidak teratur. Saat tinggal sendirian, mahasiswa harus menyiapkan makanan sendiri sembari mengerjakan tugas-tugas akademik sehingga membuat mahasiswa terlambat

makan. Mahasiswa yang tinggal sendiri juga harus memiliki kemampuan mengatur keuangan yang baik sehingga terkadang memperhitungkan uang untuk membeli makanan.

Mahasiswa pendidikan dokter memiliki stressor yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang lain. Gangguan kesehatan mental mahasiswa pendidikan dokter sering dilaporkan saat ini. Mahasiswa pendidikan dokter memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi serta masa studi yang lebih panjang daripada mahasiswa lain. Hal tersebut dapat menimbulkan gejala tekanan psikologis, anxietas, depresi, dan kelelahan pada mahasiswa pendidikan dokter (Rahmayani *et al.*, 2019).

2.7. Kerangka Teori



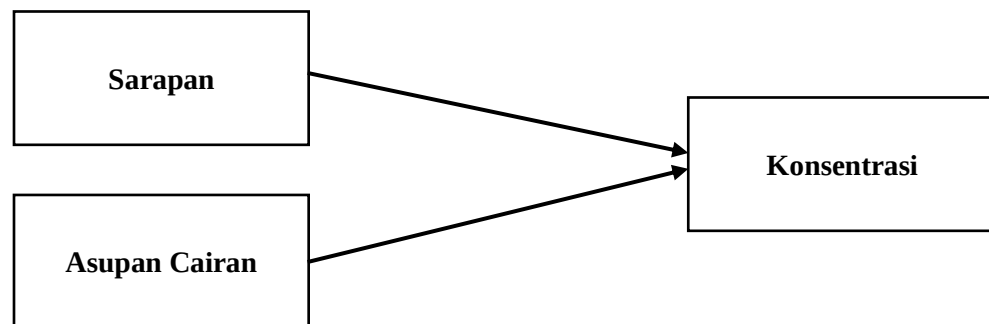
Keterangan:

- : Diteliti
- : Tidak Diteliti
- : Berhubungan

Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber: Kusumawardani & Larasati, 2020; Syahrani, 2023

2.8. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

2.9. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat hubungan sarapan dengan konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

H1: Terdapat hubungan sarapan dengan konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

H0: Tidak terdapat hubungan asupan cairan dengan konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

H1: Terdapat hubungan asupan cairan dengan konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang mengkaji hubungan sarapan dengan konsentrasi dan hubungan asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Penelitian observasional merupakan penelitian yang tidak memberi perlakuan terhadap subjeknya. Penelitian ini hanya mengamati hubungan antara faktor risiko yang memengaruhi konsentrasi dengan konsentrasi mahasiswa. Penelitian analitik menguji hipotesis untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian berfokus pada perbedaan dua kelompok untuk menunjukkan paparan atau faktor tertentu seperti sarapan dan asupan cairan dapat menyebabkan hasil konsentrasi yang berbeda dari satu kelompok yang lain (Prayoga, 2023).

Cross sectional merupakan desain penelitian yang mempelajari risiko dan efek dengan cara observasi. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara bersamaan atau satu waktu. Penelitian *cross sectional* memberikan gambaran pada suatu populasi tentang paparan atau faktor risiko dan hasil pada sekelompok subjek. Tujuan penelitian ini memberikan informasi tentang prevalensi jumlah kasus dalam suatu populasi pada periode tertentu (Abduh *et al.*, 2022).

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung karena objek penelitian berada di instansi tersebut sehingga memudahkan dalam pengambilan data. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-November 2024.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2021, 2022, 2023 dan 2024 yang berjumlah 842 orang.

3.3.2. Sampel

1) Kriteria Sampel

a) Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2021, 2022, 2023, dan 2024.
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan menyetujui lembar *informed consent*.

b) Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang mengalami gangguan pola makan seperti bulimia.
2. Mahasiswa yang mengalami penyakit sindrom nefrotik.
3. Mahasiswi yang sedang mengalami dismenore
4. Mahasiswa yang sudah menjadi responden presurvei

2) Besar Sampel

Dalam

$$n = \left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

Keterangan:

n = besar sampel penelitian

$Z\alpha$ = kesalahan 5%, hipotesis dua arah, sehingga $Z\alpha$ = derivat baku alfa = 1,96 dengan tingkat kemaknaan 95%

$Z\beta$ = kesalahan 20%, derivat baku beta dengan kekuatan uji penelitian (power) 80% = 0,842

P_1 = Proporsi pada berisiko atau kasus

P_2 = Proporsi pada kelompok tidak terpajan atau kontrol

$Q_1 = 1 - P_1$

$Q_2 = 1 - P_1$

P = Proporsi total

$Q = 1 - P$

$P_1 - P_2$ = Perbedaan proporsi minimal yang dianggap bermakna = 0,2

P_2 = Berdasarkan penelitian (Ola & Kumala, 2023) didapatkan 46% (0,46).

$$P_1 = P_2 + 0,2 = 0,46 + 0,2 = 0,66$$

$$Q_2 = 1 - P_2 = 1 - 0,46 = 0,54$$

$$Q_1 = 1 - P_1 = 1 - 0,66 = 0,34$$

$$P = \frac{P_1 + P_2}{2} = \frac{0,66 + 0,46}{2} = 0,56$$

$$Q = 1 - P = 1 - 0,56 = 0,44$$

Hasil perhitungan:

$$n = \left(\frac{1,92\sqrt{2 \cdot 0,56 \cdot 0,44} + 0,84\sqrt{0,66 \cdot 0,34 + 0,46 \cdot 0,54}}{0,66 - 0,46} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{1,92\sqrt{0,49} + 0,84\sqrt{0,47}}{0,20} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{1,92 \cdot 0,7 + 0,84 \cdot 0,68}{0,20} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{1,915}{0,20} \right)^2$$

$$n = 91 \text{ orang}$$

Untuk menghindari sampel yang *drop out* jumlah sampel ditambah 10% menjadi 100 orang.

3) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionated stratified random sampling* di mana mahasiswa yang memenuhi syarat *eligibilitas* dikelompokkan berdasarkan angkatan. Selanjutnya dari setiap kelompok dipilih secara acak menggunakan *random table generator* dengan jumlah yang diambil sebanding dengan besarnya jumlah kelompok (Sutriyawan, 2021).

Tabel 1 Jumlah Populasi dan Sampel

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
1.	2021	207	$\frac{207}{842} \times 100 = 25$
2.	2022	246	$\frac{246}{842} \times 100 = 29$
3.	2023	191	$\frac{191}{842} \times 100 = 23$
4.	2024	198	$\frac{198}{842} \times 100 = 23$
Total		842	100

3.4. Identifikasi Variabel

3.4.1. Variabel Bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah sarapan dan asupan cairan mahasiswa.

3.4.2. Variabel Terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsentrasi mahasiswa.

3.5. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Sarapan	Konsumsi makanan dan minuman setelah bangun tidur hingga sebelum pukul 9.00 pagi untuk memenuhi 20% kebutuhan gizi harian (Kemenkes RI, 2014).	<i>Food Recall</i> sarapan 2x24 jam, yaitu <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>. Menghitung kecukupan energi dari sarapan. Dibutuhkan data jumlah energi dari sarapan dan angka kecukupan gizi harian. Energi sarapan didapatkan dari hasil <i>food recall</i>. Kecukupan energi harian didapatkan dari angka kecukupan gizi (Kemenkes RI, 2019). Langkah: 1. Menentukan kategori angka kecukupan gizi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan berat badan. 2. Menentukan angka kecukupan energi masing-masing responden. 3. Menentukan jumlah energi dari sarapan mengacu pada Tabel Komposisi Pangan Indonesia. 4. Menentukan TKE masing-masing responden (Kemenkes RI, 2019).	Formulir <i>Food Recall</i> dan timbangan	0. Tidak sarapan 1. Sarapan sebelum pukul 09.00 tapi 20% energi harian tidak tercukupi. 2. Sarapan sebelum pukul 09.00 dengan 20% energi harian tercukupi (Kemenkes RI, 2019)	Ordinal
Asupan Cairan	Jumlah cairan yang dikonsumsi baik yang berasal dari minuman maupun	<i>Food Recall</i> jumlah cairan yang dikonsumsi 2x24 jam, yaitu <i>weekday</i> dan <i>weekend</i> .	Formulir <i>Food Recall</i> dan timbangan	0. Kurang: 80% asupan cairan harian tidak terpenuhi	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
	makanan setelah bangun tidur hingga sebelum pukul 9.00 pagi.	Menghitung kecukupan asupan cairan. Dibutuhkan data jumlah asupan cairan dan angka kecukupan gizi harian. Langkah: 1. Menentukan kategori angka kecukupan gizi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan berat badan. 2. Menentukan angka kecukupan asupan cairan masing-masing responden. 3. Menentukan tingkat kecukupan asupan cairan masing-masing responden (Kemenkes RI, 2019).		1. Cukup: 80% asupan cairan harian terpenuhi (Kemenkes RI, 2019)	
Konsentrasi	Konsentrasi adalah pemusatan pikiran untuk melakukan sesuatu objek (Fajar, 2020).	Mencari angka secara berurutan pada kumpulan angka acak dari 0-100 pada <i>Grid Concentration Test</i> (Harris D.V dan Harris B.L, 1998).	Formulir <i>Grid Concentration Test</i>	0. Buruk: responden menemukan angka berurutan, sebanyak 0-10. 1. Sedang: responden menemukan angka berurutan, sebanyak 11-15. 2. Baik: responden menemukan angka berurutan, sebanyak > 15. (Harris D.V dan Harris B.L, 1998).	Ordinal

3.6. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh peneliti langsung dari sumber pertama. Pengambilan data primer menggunakan enumerator sebanyak 6 orang untuk mendapatkan data terkait variabel-variabel bebas dan terikat sebagai berikut:

1. Konsentrasi

Penilaian tingkat konsentrasi responden dilakukan dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. Responden diminta untuk mengurutkan angka acak pada formulir *Grid Concentration Test* sebanyak-banyaknya dengan waktu satu menit. Jumlah angka yang dapat diurutkan akan menentukan tingkat konsentrasi responden.

2. Sarapan

Pencatatan sarapan responden dilakukan dengan dengan metode *food recall* 2 hari dan dirata-rata. Responden akan diwawancarai mengenai makanan yang telah dikonsumsi sejak bangun pagi hingga pukul 9.00 pagi. Makanan yang dikonsumsi akan dicatat di formulir *food recall*. Berikut langkah-langkah dalam mengumpulkan data sarapan:

- a) Melakukan *food recall* pada responden.
- b) Melakukan penimbangan berat badan.
- c) Menentukan 20% angka kecukupan energi harian pada AKG berdasarkan kategori jenis kelamin, usia, dan berat badan.
- d) Menghitung total energi yang diperoleh responden dari sarapan dengan mengacu pada Buku Foto Makanan oleh Kementerian Kesehatan dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia oleh Kementerian Kesehatan.
- e) Membandingkan apakah responden memenuhi kecukupan 20% energi harian atau tidak.

3. Asupan Cairan

Pencatatan asupan cairan responden dengan dengan metode *food recall* 2 hari dan dirata-rata. Responden akan diwawancarai mengenai cairan yang dikonsumsi 24 jam sebelumnya. Jumlah asupan cairan akan dicatat di

formulir *food recall*. Berikut langkah-langkah pengumpulan data asupan cairan:

- a) Melakukan *food recall* pada responden.
- b) Menentukan angka kecukupan asupan cairan harian pada AKG berdasarkan kategori jenis kelamin, usia, dan berat badan.
- c) Menentukan apakah asupan cairan tercukupi atau tidak dengan batas toleransi 20% dari AKG asupan cairan.

4. Berat Badan

Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan GEA Medical dengan ketelitian 0,1 kilogram. Data berat badan digunakan untuk menentukan kategori angka kecukupan gizi responden.

3.7. Instrumen Penelitian

1. Formulir data diri dan *inform consent*

Formulir ini berisi identitas responden berupa nama, NPM, program studi, usia, jenis kelamin, berat badan, serta persetujuan menjadi responden.

2. Formulir *food recall*

Formulir ini berisi riwayat makanan dan minuman yang dikonsumsi pada hari tersebut mulai dari bangun tidur sampai pukul 9.00 untuk menilai konsumsi sarapan serta menilai asupan cairan 24 jam pada hari sebelumnya. Formulir ini mencatat jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi.

3. Timbangan GEA Medical

Berat badan merupakan jumlah keseluruhan dari cairan, lemak, otot, dan mineral tulang di dalam tubuh manusia. Berat badan responden dapat diketahui dengan melakukan penimbangan menggunakan timbangan GEA Medical yang dinyatakan dalam satuan kilogram (Kg) dengan ketelitian 0,1 kilogram. Cara pengukurannya sebagai berikut:

- a) Meletakkan timbangan pada tempat yang datar.
- b) Memastikan timbangan telah terkalibrasi.

- c) Meminta subjek melepaskan alas kaki, asesoris yang digunakan, dan pakaian luar seperti jaket agar tidak menambah berat badan subjek. Subjek menggunakan pakaian sederhana mungkin agar hasil yang didapatkan semakin valid.
- d) Meminta subjek naik ke atas timbangan kemudian berdiri tegak di tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.
- e) Mencatat hasil pengukuran.

4. Formulir *Grid Concentration Test*

Formular ini diadopsi dari D.V. Harris dan B.L. Harris dalam Puspaningrum (2013) yang digunakan untuk menilai tingkat konsentrasi responden. Penilaian tersebut dengan meminta responden mengurutkan angka dari terkecil menuju terbesar dari angka acak pada formulir ini dalam waktu satu menit. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Puspaningrum (2013) dengan hasil uji validitas berupa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok skor tinggi dan kelompok skor rendah dan uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,96. Hal ini menunjukkan kuesioner ini dapat dipercaya atau reliabel.

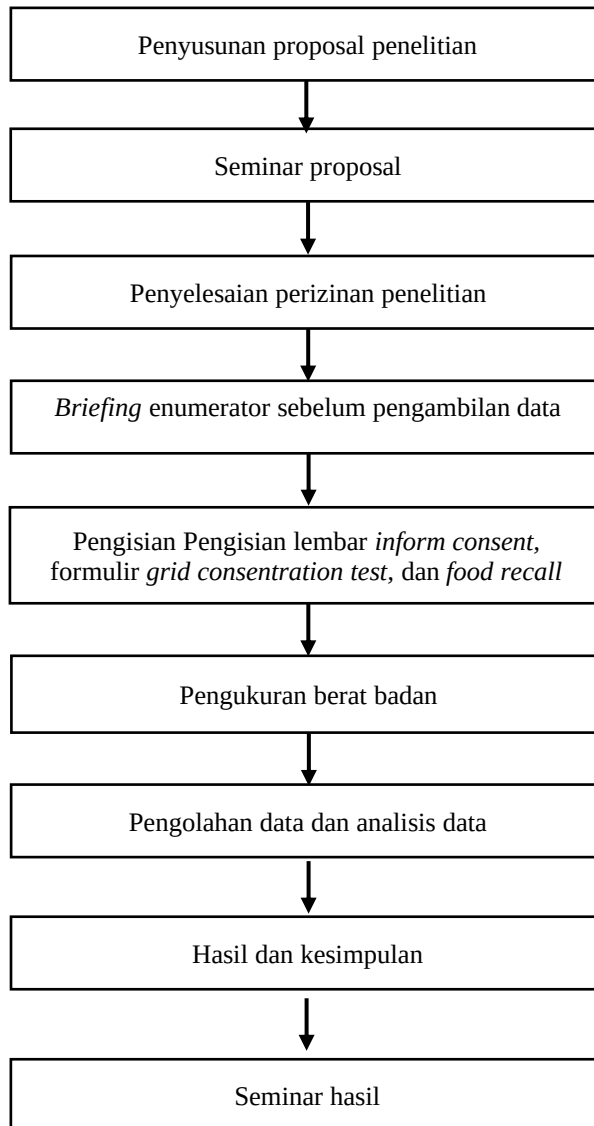
5. Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi diperoleh dari Kemenkes RI (2019) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.

Tabel 3 Angka Kecukupan Gizi

Usia Laki-Laki	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Air (ml)
16-18 Tahun	60	168	2650	2300
19-29 Tahun	60	168	2650	2500
Usia Perempuan	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Air (ml)
16-18 Tahun	52	159	2100	2150
19-29 Tahun	55	159	2250	2350

3.8. Diagram Alur Penelitian



Gambar 3 Alur Penelitian

3.9. Pengolahan Data

Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) *Editing* (Pemeriksaan), yaitu proses memeriksa data hasil *grid concentration test*, *food recall*, dan berat badan yang telah dikumpulkan apakah telah sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan dan kejelasan jawaban dari responden.

- 2) *Coding* (Pengodean), yaitu kegiatan pengodean yang dilakukan dengan mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- 3) *Entry* (Memasukkan), yaitu kegiatan memasukkan data yang telah dilakukan pengodean ke dalam program komputer.
- 4) *Cleaning* (Pembersihan), yaitu kegiatan pengecekan kembali data yang telah di *entry* untuk mengetahui ada tidaknya kesalahan pengodean ataupun ketidaklengkapan data.
- 5) *Saving* (Penyimpanan), yaitu penyimpanan data untuk siap dilakukan analisis data

3.10. Analisis Data

Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS. Data dilakukan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variable. Data kemudian dilakukan analisis bivariat, yaitu hubungan sarapan dengan konsentrasi dan hubungan asupan cairan dengan konsentrasi. Analisis yang digunakan adalah uji *Chi-square*. Apabila tidak memenuhi syarat penggunaan *Chi-square* berupa angka harapan yang kurang dari 5 melebihi 20%, data akan dilakukan penggabungan kategori agar memenuhi syarat tersebut. Nilai akan dikatakan bermakna/signifikan jika nilai $p < 0,05$ dan nilai akan tidak bermakna jika $p > 0,05$.

3.11. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang tertuang dalam surat keputusan Nomor 5451/UN26.18/PP.05.02.00/2024.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Sarapan pada responden adalah sebanyak 27% tidak sarapan, 56% mengonsumsi makanan atau minuman, tetapi tidak memenuhi 20% kecukupan energi harian, serta sebanyak 17% sarapan.
2. Asupan cairan pada responden adalah sebanyak 59% memiliki asupan cairan kurang dan 41% memiliki asupan cairan yang cukup.
3. Konsentrasi pada responden adalah tidak ada yang memiliki konsentrasi buruk, sebanyak 25% memiliki konsentrasi sedang, dan 75% memiliki konsentrasi yang baik.
4. Terdapat hubungan antara sarapan dengan konsentrasi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
5. Terdapat hubungan antara asupan cairan dengan konsentrasi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

5.2. Saran

1. Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola makan yang baik dengan membiasakan sarapan sebelum memulai kegiatan di kampus atau aktivitas lain. Selain itu, mahasiswa juga disarankan dapat mencukupi kecukupan cairan harian karena telah terbukti dapat meningkatkan konsentrasi.

2. Saran bagi Universitas Lampung

Pihak Universitas Lampung diharapkan menyediakan air putih gratis seperti dispenser di kelas untuk membantu mahasiswa agar dapat mencukupi kecukupan asupan cairan harian sehingga dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa di kampus. Selain itu, pihak Universitas Lampung dapat membuat kebijakan agar kantin dibuka lebih awal sebelum kegiatan kampus dimulai sehingga lebih memudahkan mahasiswa untuk sarapan.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R.A. & Afgani, M.W. 2022. Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01): 31–39.
- Al-Faida, N. 2021. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2).
- Amaliya, R. 2018. Gambaran Status Hidrasi Dan Hubungannya Dengan Jenis Kelamin, Indeks Masa Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Jumlah Air Yang Dikonsumsi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2018.
- Andani, A., Akbar, I.B. & Nilapsari, R. 2016. Pengaruh Pemberian Air Putih Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Remaja Laki-Laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*.
- Anggi, S. 2022. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat. *Repository Uin Sumatera Utara*. [Http://Repository.Uinsu.Ac.Id/17741/](http://Repository.Uinsu.Ac.Id/17741/) 29 November 2023.
- Arinda, D.F., Sofro, Z.M. & Nissa, F.Z. 2016. Pengaruh Edukasi Dan Pemberian Air Minum Terhadap Tingkat Konsumsi Air Minum, Status Hidrasi, Dan Performa Kognitif (Konsentrasi Dan Memori Jangka Pendek) Remaja. [Http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/](http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/).
- Arraniri, M. & Aprilia, D. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Kalori Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. [Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id](http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id).

- Asiah, N. 2013. Air Dan Gangguan Fungsi Kognitif. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 5(1).
- Ayuningtyas, N. 2019. Korelasi Asupan Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Petugas Keamanan Di Universitas Lampung [Skripsi]. Universitas Lampung.
- Banowati, L. & Adiyaksa, J. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Briawan, D., Rara Sedayu, T. & Ekayanti, I. 2011. Kebiasaan Minum Dan Asupan Cairan Remaja Di Perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1): 36–41.
- Caesarridha, D.K. 2021. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4).
- Cintari, L., Padmiari, I. & Utami, I. 2011. Perbedaan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Berdasarkan Jenis Sarapan Dan Faktor Keturunan. *Jurnal Skala Husada*.
- Dhanti, M., Ibnu, I.N. & Reskiaddin, L.O. 2022. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2).
- Djamalilleil, S.F., Rosmaini & Dewi, N.P. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*.
- Fairus, F.N., Titaley, C.R., Manuputty, A.G., Malakauseya, M.L.V., Taihuttu, Y.M.J. & Bension, J.B. 2023. Academic And Adaptation Difficulties Of Medical Students With Low Academic Achievement In The First Two Years. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 12(2): 175.
- Faizal, A. & Hadi, F. 2019. Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1.

- Fajar, M.K. 2020. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung. *Journal Stand: Sports Teaching And Development*, 1(1).
- Fauzi, A.N. 2023. Konsentrasi Belajar Dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V Mis Mathlaul Anwar. Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah.
- Fibiyola, F., Rahman, E. & Mahmudah, M. 2023. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas Viii Smpn 6 Kota Banjarbaru. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1).
- Ginting, D.B., Waluyo, A. & Sukmarini, L. 2015. Mengatasi Konstipasi Pasien Stroke Dengan Masase Abdomen Dan Minum Air Putih Hangat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(1): 2354–9203.
- Halim, R. & Mardhiyah, M.H. 2018. Gambaran Asupan Cairan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi. *Jambi Medical Journal*, 6: 68–75.
- Handariwi, R. 2019. Hubungan Tekanan Panas Dan Status Hidrasi Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pekerja Bagian Sewing Di Pt Surya Abadi Garment.
- Hoata, A.T., Sutadarma, I.W.G. & Dewi, N.N.A. 2021. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(10).
- Jaya, N.Y., Novris, M.A.R. & Junadhi. 2022. Penerapan Metode Design Sprint Dalam Perancangan Ui/Ux Aplikasi Pengingat Sarapan. *Satin - Sains Dan Teknologi Informasi*, 8(2).
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta.

- Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Sekretariat Negara. Jakarta.
- Khairiyah, E.L. 2016. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (Fkik) Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016.
- Kusumawardani, S. & Larasati, A. 2020. Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Holistika*, 4(2): 91.
- Lentini, B. & Margawati, A. 2014. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja. *Journal Of Nutrition College*, 3: 631–637.
- Leonita, S., Yanti, D. & Silaban, L. 2024. Asupan Cairan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 30(1): 45.
- Lestari, D.A.L., Barokah, F.I. & Sahari, P. 2022. Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Stikes Pertamedika Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1).
- Lipu, A. & Prihati, D.R. 2023. Penerapan Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Krapyak. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10.
- Made, I., Sastrawan, A., Putu, I. & Griadhi, A. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6: 1. [Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum](http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum).
- Mawarni, E.E. 2018. Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*: 97–107.
- Miranda, G. 2018. Perbedaan Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Non Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Dalam Konsumsi Camilan Tugas Akhir.
- Monepa, J.M., Idhan, A.A., Putri, N.A., Farhana, N. & Dayanti, T. 2022. Hubungan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 7(1).

- Muhtazah, F., Nugrahini, S. & Kahanjak, D. 2023. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas Jurnal Riset Mahasiswa*, 1: 1–8.
- Mustofa, F. & Rusmini. 2014. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Angkatan 2014 Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Journal Mecika Malahayati*, 1: 113–118.
- Nadira, C.S. & Khairunnisa, C. 2020. Gambaran Kemampuan Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
- Nurlinawati, Oktarina, Y. & Yuliana. 2019. Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi. *Medic*, 2: 17–20.
- Octavia, Z.F. 2020. Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*.
- Ola, I.M.B. & Kumala, M. 2023. Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1).
- Paceli, V., Levina, E., Setianingrum, S., Telussa, A.S. & Listyawati Nurina, R. 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacendana. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Cendana *Medical Journal*. Edisi, 24(2).
- Pepadu, J., Wahyuningsih, I., Puspitasari, C.E., Utami, V.W. & Ariani, F. 2021. Gambaran Pola Kebiasaan Sarapan Dan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Smp It Bukit Qur'an Mataram. *Jurnal Pepadu*, 2(4).
- Prayoga, P. 2023. Cara Penulisan Penelitian Observasional. Bandung.
- Purnawinadi, I.G. & Lotulung, C.V. 2020. Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Sulawesi Utara.

- Puspaningrum, Q. 2013. Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan (Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karete Kata Kei Shin Kan Bandung). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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.
- Putri, S.K. 2023. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(8).
- Rahmayani, R.D., Liza, R.G. & Syah, N.A. 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1). [Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id](http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id).
- Rantyas, N. 2022. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020.
- Ratih, A.S. & Dieny, F.F. 2017. Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pekerja Di Suhu Lingkungan Dingin. *Journal Of Nutrition College*, 6: 76–83.
- Riinawati, R. 2021. Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4): 2305–2312.
- Rissa, M.M. & Nur Rahayuning Putri, A. 2023. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Xi Terhadap Penggunaan Antasida Di Sman 2 Banguntapan Bantul. *Forte Journal*, 3(1).
- Setiawan, Y. & Lontoh, S.O. 2023. Tingkat Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 29.
- Sholihah, L.A. & Utami, G.A. 2022. Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, Dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun Di Surabaya. *Journal Gizi Ilmiah*. <https://Stikesks-Kendari.E-Journal.Id/Jgi>.

- Sutriyawan, A. 2021. Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. 2nd Ed. N. Atif, Ed. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Syahrani, R. 2023. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa Di Min 1 Kuantan Singingi. Pekanbaru: Uin Suska Riau.
- Wardana, Y. 2019. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun.
- Winata, H.Y. 2015. Hubungan Perilaku Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Yonanda, S.S. 2022. Hubungan Antara Pola Asupan Cairan Dan Tingkat Konsentrasi Pada Santri Pondok Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa.
- Yunita, W. & Nindya, T. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. Media Gizi Indonesia, 12: 123–128.