

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsentrasi belajar berperan penting dalam pemahaman dan prestasi akademik. Salah satu faktor yang memengaruhinya adalah kecukupan zat gizi saat sarapan. Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademik tinggi, sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecukupan zat gizi saat sarapan dengan tingkat konsentrasi Mahasiswa FK Undip.

Metode : Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan mahasiswa FK Undip angkatan 2024 yang dipilih secara purposive sampling. Asupan zat gizi dikumpulkan melalui *food recall* 1x24 jam, sementara tingkat konsentrasi diukur dengan *Concentration grid test*. Analisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil : Dari 70 partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini, hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (zat besi dan vitamin B) dengan tingkat konsentrasi mahasiswa ($p > 0,05$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa ($p = 0,035$).

Simpulan : Kecukupan zat gizi saat sarapan tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kedokteran FK Undip. Namun, aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsentrasi. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa.

Kata Kunci : Sarapan, Zat Gizi, Konsentrasi, Mahasiswa Kedokteran, Aktivitas Fisik.