

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Upaya dalam memenuhi kecukupan gizi adalah dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan berperan dalam memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Sarapan pagi harus mengandung salah satunya karbohidrat yang terkandung dalam makanan untuk dapat menghasilkan energi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat dalam sarapan pagi terhadap daya konsentrasi pada mahasiswa FK UMSU **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik*, sedangkan rancangan penelitian yang dipakai adalah studi *cross sectional*. **Hasil Penelitian:** Asupan energi dalam kategori cukup dengan jumlah energi harian 1500-2000 kkal, asupan karbohidrat dengan daya konsentrasi baik pada asupan karbohidrat cukup sebanyak 18 orang 83,3% data, daya konsentrasi baik sebanyak 32 orang 52,46 %. Hasil Analisis Chi-Square hubungan asupan karbohidrat terhadap daya konsentrasi diperoleh $p = 0,046$ (p value $< 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan daya konsentrasi.

Kata kunci : Asupan Karbohidrat, Kalori, Sarapan pagi

Abstract

Background: One of the characteristics of a developing nation is a nation that has a level of health, intelligence, and high labor productivity it is influenced by the nutritional state. Efforts to meet the nutritional adequacy is to get a full breakfast. Breakfast was instrumental in 15-30% meet daily nutritional requirements. The breakfast should contain one of carbohydrates contained in food to produce energy. **Objective:** To determine the relationship of carbohydrates in the breakfast to the students FK UMSU concentration. **Methods:** The study was descriptive and analytical, while the study design used is cross sectional study. **Results:** The category energy intake is a category quite as many 20 people with energy 1500-2000kcal daily, carbohydrates intake with good concentration power in the group carbohydrates intake as much as 18 83.3 % of the data, the power of concentration either found as many as 32 people 52.46%. Chi-Square Analysis to determine the relationship of carbohydrate intake to the power of concentration was obtained $p = 0.046$ (p value < 0.05). **Conclusion:** There is a significant correlation between the intake of carbohydrates with the concentration.

Keywords: Carbohydrate Intake, Calories, Breakfast