

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA PRODI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN 2024**

Oleh

Pramudya Cahya Angelia, NIM 2218011059

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan mendukung fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi belajar. Mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga berpotensi mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2024. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 99 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), sedangkan tingkat konsentrasi belajar diukur menggunakan *Concentration Grid Exercise* (CGE). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,340$ dengan koefisien korelasi $r = -0,097$, yang menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Kedokteran

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
LEARNING CONCENTRATION LEVELS AMONG MEDICAL
STUDENTS AT GANESHA UNIVERSITY OF EDUCATION CLASS OF
2024**

By

Pramudya Cahya Angelia, NIM 2218011059

Departemen of Medicine

ABSTRACT

Physical activity plays an important role in maintaining physical health and supporting cognitive functions, including learning concentration. Medical students face high academic demands that may affect their levels of physical activity and learning concentration. This study aimed to determine the relationship between physical activity and learning concentration among medical students of the Medical Study Program at Universitas Pendidikan Ganesha, class of 2024. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 99 students were included using a total sampling technique. Physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), while learning concentration was measured using the Concentration Grid Exercise (CGE). Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed a p-value of 0.340 and a correlation coefficient (r) of -0.097 , indicating no significant relationship between physical activity and learning concentration. It can be concluded that physical activity is not significantly associated with learning concentration among medical students of the class of 2024.

Keywords: Learning Concentration, Medical Students, Physical Activity