

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, M.S., Mensink, R.P. and Joris, P.J. (2025) 'Effects of dietary proteins on cognitive performance and brain vascular function in adults : a systematic review of randomised controlled trials', pp. 450–464. Available at: <https://doi.org/10.1017/S0954422424000271>.
- Adolphus, H. *et al.* (2022) 'The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents', 7(August), pp. 1–28. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>.
- Al-Faida, N. (2021) 'Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua', *Ikesma*, 17(2), p. 81. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>.
- Amalia, A. *et al.* (2022) 'Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA', 8(4), pp. 1261–1268. Available at: <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>.
- Andinia, H. *et al.* (2024) 'Belajar Mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia', pp. 45–49.
- Esther, T. *et al.* (2025) 'Asupan makanan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', 7(1), pp. 172–178.
- Candra, A. and Dieny, F.F. (2022) 'Analisis dan Folat Serta Asupan Enhancer dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status', 11(April), pp. 171–181.
- Candraningtyas, R.S. *et al.* (2024) 'Hubungan Sarapan Pagi dengan Kelelahan Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship Between Breakfast and Physical Fatigue in Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2020 and A Review According to Islamic Perspective', 3(2), pp. 161–171.
- Fitriyatun, N. and Putriningtyas, N.D. (2023) 'Trend Kejadian Hipertensi dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi dengan Penyakit Penyerta secara Epidemiologi di Indonesia', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp. 367–375.
- Gonxa, A. *et al.* (2022) 'Hubungan Rendahnya Tingkat Ekonomi Terhadap Risiko Terjadinya stunting : A SYSTEMATIC REVIEW', 3, pp. 127–135.
- Hamid, A., Sidek, M. and Discriminant, M.H. (2023) 'Daftar Pustaka', 32(2).
- Hazlinda, M., Salim, A. and Psikologi, P.S. (no date) 'Hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa', 3(3), pp. 265–273.

- Irawan, A.M.A., Yusuf, A.M., Nailufar, J., Septiasari, A. & Harna, H., 2024. Hubungan Asupan Energi dan Protein Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan*, 6(1), pp.45–49
- Irvanti, R.N., Khairunnisa, Z. and Kosasi, F.I. (2025) 'Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta', 02(June).
- Joyce, B., Weil, M. and Calhoun, E. (2020) 'Terhadap Kualitas Pengajaran Di Program Studi Teknik', 08(1), pp. 109–114.
- Kurnian, S. *et al.* (2022) 'Journal of Sport Sciences and Fitness', 8(1), pp. 15–22.
- Lestari, H. *et al.* (2023) 'Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Bhayangkara', *Parade Riset ...*, 1(1), pp. 575–586. Available at: <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2321/135>.
- Lestari, R. *et al.* (2025) 'Gambaran Asupan Protein Dan Zink Terhadap Angka Kecukupan Gizi Pada Mahasiswa FK UMI Angkatan 2021', 5, pp. 9424–9434.
- Meirina, D.L. and Yuliana, S. (2020) 'Jurnal Riset Gizi', 8(1), pp. 37–43.
- Mariza, Y.Y. (2023) 'Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Anak', pp. 1–30.
- Melania, I., Ola, B. and Kumala, M. (2023) 'Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Sarapan adalah makanan dan minuman semakin berkurang saat bangun pagi . Hal lapar dan konsentrasi otak untuk meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi ', 5(1), pp. 75–81.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Monepa, J.M., Idhan, A.A., Putri, N.A., Farhana, N., Rahmania, Annisa and Dayanti, T. (2022), Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 7(1), pp. 26–32.
- Peltzer, K. (2020) 'Skipping Breakfast and Its Association with Health Risk Behaviour and Mental Health Among University Students in 28 Countries', pp. 2889–2897.
- Prisilia, J.H., Maulana, D.A. and Fajria, N. (2023) 'Jurnal Sosialisasi Pengaruh Aktivitas Mahasiswa dalam Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Tingkat Keterampilan Sosial Mahasiswa FPIPS UPI Jurnal Sosialisasi', 10, pp. 175–186.
- Purnawinadi, G. i and Lotulung, V.C. (2020) 'Kebiasaan belajar dan konsentrasi belajar mahasiswa', *Jurnal Mutrix*, 4, pp. 31–38.
- Poulie, T. and Breakfast, B. (2024) 'The Relationship Between Breakfast Habits

- and Iron Intake with the Study’, 3(1), pp. 34–43.
- Rusdi, M., Tamrin, M.I. and Yulia, R. (2023) ‘Faktor Penyebab Kurangnya Konsentrasi Belajar Siswa Di Tengah Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Fikih Di MTsS Madinatul Munawwarah Bukittinggi’, 1(6), pp. 634–639.
- Saputri, G.Z., Dania, H. and Putranti, W. (2021) ‘Optimalisasi Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Dan Rosella (*Hibiscus Sabdarifa*) Sebagai Minuman Kesehatan Di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta’, *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 241–248. Available at: <https://doi.org/10.12928/jp.v2i2.383>.
- Shellatul Muhibbah *et al.* (2024) ‘Pengaruh Sarapan Pagi Bagi Mahasiswa PGMI Saat Menghadapi Pelajaran terhadap Kondisi Tubuh dan Mental’, *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), pp. 843–852. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4324>.
- Shobah, W.N. *et al.* (2024) ‘Pengaruh beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa program studi pendidikan ips’, 3(4), pp. 366–373.
- Sugiyono (2019) *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*.
- Suhardi, U.M. (2025) ‘Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta The Relationship Between Social Media Screen Time Duration and Peer Influence on the Frequency of Fast Food Consumption Among Students of the Muhammadiyah University of Surakarta’, 9(1), pp. 150–158.
- Sutisna, R. (2021) ‘Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R . Rogers : The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling’, pp. 1–11.
- Umiati, A. and Di, T. (2022) ‘Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian’, 7(2), pp. 89–96.
- Utari, A.P. (2023) ‘Hubungan online food-delivery , keragaman pangan, asupan energi protein terhadap status gizi mahasiswi’, 4, pp. 6405–6414.
- Yeboah, F.A. *et al.* (2024) ‘Iron deficiency anemia and its association with cognitive function among adolescents in the Ashanti Region - Ghana’.
- Yulia, S.A. (2024) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review’, 3(1), pp. 22–30.