



Pengaruh Konsumsi Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang

Alifiya Ilmal Khasna^{1*}, Nila Puspita Aryani².

¹Pendidikan Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri
Walisongo, Jl. Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50185

*Alifiya Ilmal Khasna: 23080860004@student.walisongo.ac.id

* Nila Puspita Aryani: 23080860009@student.walisongo.ac.id

Abstract. *Breakfast is an important source of energy that supports brain function and learning concentration. However, many university students still skip breakfast due to busy schedules and lack of awareness regarding its importance. This study aimed to determine the effect of breakfast habits on the learning concentration of Biology Education students batch 2025 an UIN Walisongo Semarang. This research used a quantitative correlational approach with 74 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using questionnaires related to breakfast habits and learning concentration. The data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression tests. The results showed that breakfast habits had a positive and significant effect on students' learning concentration, with a Pearson correlation value of 0.519 and a significance value of < 0.001 . The regression analysis indicated that breakfast habits contributed 26.9% to learning concentration, while the remaining percentage was influenced by other factors. Students who regularly consumed breakfast tended to have better concentration during lectures compared to those who rarely or never had breakfast. These findings indicate that breakfast plays an important role in supporting students' academic readiness and learning performance. Therefore, students are encouraged to maintain regular and healthy breakfast habits to improve their concentration and academic achievement.*

Keywords: *Breakfast habits; concentration; learning; nutrition; university student*

Abstrak. Sarapan merupakan sumber energi penting yang mendukung fungsi otak dan konsentrasi belajar. Namun, masih banyak mahasiswa yang melewatkan sarapan karena kesibukan dan kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 74 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket mengenai kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,519 dan nilai signifikansi $< 0,001$. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memberikan kontribusi sebesar 26,9% terhadap konsentrasi belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang atau tidak

sarapan. Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan akademik dan kualitas pembelajaran mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk membiasakan sarapan sehat dan teratur guna meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik.

Kata kunci: kebiasaan sarapan; konsentrasi; mahasiswa; nutrisi; pembelajaran

1. LATAR BELAKANG

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan hal penting dalam menunjang aktivitas belajar yang membutuhkan kemampuan berpikir, memahami, dan berkonsentrasi. Salah satu bentuk pemenuhan gizi harian adalah sarapan, yaitu asupan makanan pertama di pagi hari yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Otak memerlukan glukosa sebagai sumber energi utama agar dapat bekerja secara optimal dalam proses berpikir dan konsentrasi. Oleh karena itu, sarapan memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan seseorang dalam mengikuti proses pembelajaran. (Lestari et al., 2022)

Pada kenyataannya masih banyak remaja dan mahasiswa yang sering melewatkan sarapan. Kebiasaan tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya waktu, bangun terlambat, maupun rendahnya kesadaran akan pentingnya sarapan. Padahal, tidak sarapan dapat menyebabkan menurunnya kadar glukosa darah sehingga tubuh menjadi lemas, mudah mengantuk, dan sulit berkonsentrasi saat belajar. (Rizky Mutiarasari et al., 2026)

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada proses pembelajaran sehingga informasi dapat diterima dengan baik. Konsentrasi yang baik sangat diperlukan agar proses belajar berjalan optimal. Sarapan diketahui berperan dalam menyediakan energi bagi tubuh dan otak karena glukosa yang dihasilkan dari makanan digunakan sebagai sumber energi utama dalam proses berpikir dan berkonsentrasi. Selain itu, asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral juga membantu menjaga fungsi kognitif dan daya ingat manusia. (Firdaus et al., 2024)

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki aktivitas akademik yang padat dan membutuhkan konsentrasi tinggi dalam mengikuti perkuliahan. Kebiasaan hidup yang kurang teratur, seperti tidur larut malam dan melewatkan sarapan, dapat memengaruhi kesiapan belajar mahasiswa. Jika kondisi tersebut terus berlangsung, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran dan hasil akademik

mahasiswa.(Fauzi et al., 2025) Selain itu, kebiasaan sarapan juga diketahui berperan dalam meningkatkan daya ingat dan kemampuan mahasiswa dalam menerima materi pembelajaran sehingga dapat mendukung prestasi akademik mahasiswa.(Braling & Tandilangi, 2024)

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar. Penelitian oleh Muhammad Fahmi Hidayat dan Faridha Nurhayati (2020) menyatakan bahwa kebiasaan sarapan berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar karena memberikan asupan energi awal yang dibutuhkan tubuh. Penelitian lain pada mahasiswa keperawatan juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi. (Fahmi Hidayat et al., 2021)

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa sekolah atau mahasiswa di institusi lain, sehingga penelitian mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya sarapan serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Sarapan memiliki hubungan yang erat dengan hasil belajar karena berperan dalam memenuhi kebutuhan energi dan mendukung fungsi kognitif (Faiqah et al., 2025). Setelah tidur malam, tubuh memerlukan asupan energi, terutama glukosa, yang menjadi sumber utama energi untuk berpikir dan berkonsentrasi. Menurut (Putra et al., 2025,), glukosa dari sarapan dapat membantu mengoptimalkan kerja otak sehingga konsentrasi meningkat. Kadar gula yang stabil membuat mahasiswa lebih focus dalam menerima dan mengolah informasi selama pembelajaran.

Konsentrasi menjadi factor penting dalam keberhasilan belajar. Mahasiswa yang terbiasa sarapan cenderung lebih mudah memahami materi, mengingat informasi dan menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya, tidak sarapan dapat menyebabkan tubuh lemas, sulit fokus, dan menurunkan kemampaan berpikir sehingga berdampak rendahnya

hasil belajar (Angela et al., 2026). Menurut (Hamri & Suriani, 2024) menjelaskan bahwa sarapan berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar sekaligus tidak langsung melalui peningkatan konsentrasi.

Selain frekuensi sarapan, kualitas sarapan juga berpengaruh. Menurut (Rozaifa et al., 2026) menemukan bahwa kecukupan energi dan protein saat sarapan berhubungan signifikan terhadap prestasi belajar, sedangkan asupan lemak dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan bermakna. Namun menurut (Natalia et al., 2023) menemukan hasil berbeda, yakni tidak adanya hubungan antara asupan zat gizi sarapan dengan performa kognitif. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh sarapan dipengaruhi pula oleh factor lain seperti fisik, durasi tidur, jenis kelamin, dan karakteristik setiap individu yang berbeda-beda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa lebih focus saat kuliah setelah sarapan dan sulit berkonsentrasi Ketika tidak sarapan (Alvin Muhammad Fauzi et al., 2025). Kebiasaan sarapan juga berkaitan dengan hemoglobin yang penting untuk suplai oksigen ke otak (Hartini et al., 2024). Meski demikian, hasil belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh sarapan, tetapi juga oleh motivasi belajar, keaktifan, kualitas Pendidikan, dukungan social dan fasilitas belajar.

Pada populasi mahasiswa, pengaruh sarapan terhadap konsentrasi tidak selalu konsisten. Aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap konsentrasi dibandingkan kecukupan gizi sarapan (Arista et al., 2025). Selain itu, durasi dan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi hubungan antara sarapan dan hasil belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan kebiasaan sarapan bersama-sama mendukung konsentrasi belajar.

Secara umum, sarapan berperan dalam menyediakan sumber energi yang mendukung fungsi otak, meningkatkan konsentrasi, dan membantu pencapaian hasil belajar yang lebih baik. Namun, pengaruh tersebut tetap dipengaruhi oleh beberapa factor lain seperti kualitas sarapan, aktivitas fisik, tidur, motivasi, dan kondisi mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa

Pendidikan biologi Angkatan 2025. Metode ini digunakan untuk menguji hubungan konsentrasi dan pengaruh sarapan dengan variabel bebas dan variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2025 di Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 mahasiswa.

Sampel penelitian ini diambil menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima kategori jawaban, yakni sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan tidak setuju. Masing – masing kategori beraturan, yakni 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk ragu-ragu, 4 untuk setuju, dan 5 untuk sangat setuju. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi dan data yang tersedia.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang bertujuan untuk mengukur kebiasaan sarapan serta tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Instrumen penelitian ini belum menggunakan pengujian validitas dan reliabilitas, dikarenakan hasil yang didapatkan oleh peneliti belum memenuhi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik inferensial. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar, digunakan analisis korelasi regresi linear. Selain itu, pengujian hipotesis dilakukan melalui uji normalitas guna mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan mengacu pada prosedur analisis statistic yang umum digunakan.

Model penelitian yang digunakan menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam konteks penelitian ini kebiasaan sarapan berfungsi sebagaivariabel bebas (X), sedangkan konsentrasi belajar mahasiswa sebagai variabel terikat (Y). hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi linear yang mengindikasikan adanya pengaruh variabel X dengan variabel Y.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dilakukan melalui pengumpulan data melalui kuesioner yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada bulan Maret 2026-April 2026 dengan melibatkan 74 responden. Hasil kuesioner terkait konsentrasi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data seberapa konsentrasi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang saat di kelas

No	Kategori Jawaban	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Setuju	153	20.7%
2	Setuju	322	43.5%
3	Ragu-ragu	140	18.9%
4	Tidak Setuju	77	10.4%
5	Sangat Tidak Setuju	48	6.5%

Sumber: Data primer diolah (2026).

Dari 8 pertanyaan yang ditanyakan ke pada responden, dari Tabel 1. Terlihat bahwa 20.7% mahasiswa mampu berkonsentrasi selama pelajaran sehingga dapat menerima materi di kelas dengan sangat baik, 43.5% mahasiswa mampu berkonsentrasi dengan baik di kelas, 18.9% mahasiswa cukup berkonsentrasi di kelas, 10.4% mahasiswa tidak berkonsentrasi di kelas, dan sisanya sangat tidak berkonsentrasi selama belajar di kelas. Selanjutnya, hasil kuesioner terkait sarapan pada mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Data banyak mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sarapan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	94	25.4%
2	Sering	110	29.7%
3	Kadang-Kadang	67	18.1%
4	Jarang	69	18.6%
5	Tidak pernah	30	8.1%

Sumber: Data primer diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 2. mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sarapan di pagi hari 25.4% mahasiswa selalu sarapan di pagi hari, 29.7% mahasiswa sering sarapan di pagi hari, 18.1% mahasiswa kadang-kadang sarapan di pagi hari, 18.6% mahasiswa jarang sarapan di pagi hari, dan 8.1% mahasiswa tidak pernah sarapan di pagi hari.

Untuk melihat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dilakukan uji statistik dengan menggunakan data yang telah diperoleh pada Tabel 1 dan Tabel 2. Setelah data memenuhi uji validitas, uji reabilitas dan uji asumsi klasik, dilakukan uji korelasi pearson dan uji regresi sederhana dengan menggunakan SPSS. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan seberapa kuat hubungan tersebut. Uji regresi sederhana digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi pearson ditampilkan pada Tabel 3 dan hasil uji regresi sederhana ditampilkan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Corelation	Signifikansi
Sarapan (X) → Konsentrasi Belajar (Y)	0.519	< 0.001

Sumber: Hasil olah data penelitian (2026)

Tabel 4. Model summary uji regresi sederhana

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.519	0.269	0.259	3.47261

Sumber: Hasil olah data penelitian (2026).

Tabel 5. Coefficients uji regresi sederhana

Model	B (Unstd.)	Std. Error	Beta (Std.)	t hitung	Signifikansi
Constant	12.736	3.619	—	3.519	< 0.001
Sarapan	4.480	0.870	0.519	5.146	< 0.001

Sumber: Hasil olah data penelitian (2026).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada Tabel 3, diperoleh nilai koefisien pearson correlation sebesar 0,519 dengan signifikansi sebesar $< 0,001$ di mana signifikansinya < 0.05 . Dari nilai koefisien pearson correlation dan nilai signifikansi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan kategori sedang yang positif dan signifikan antara pengaruh sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang atau tidak pernah sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih rendah.

Dari Tabel 4 diperoleh nilai konstanta sebesar 12,736 dan koefisien regresi sebesar 4,480. Sehingga persamaan regresi yang terbentuk sebagai berikut.

$$\hat{Y} = 12,736 + 4,480X$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan yaitu konstanta sebesar 12,736 artinya apabila nilai kebiasaan sarapan sama dengan nol, maka nilai konsentrasi belajar diperkirakan sebesar 12,736. Koefisien regresi sebesar 4,480 berarti setiap peningkatan 1 satuan skor kebiasaan sarapan, maka konsentrasi belajar mahasiswa akan meningkat rata-rata sebesar 4,480 poin. Dari Tabel 4, nilai t hitung untuk variabel kebiasaan sarapan sebesar 5,146 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan kebiasaan sarapan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan kata lain, model regresi yang terbentuk layak digunakan untuk memprediksi konsentrasi belajar berdasarkan kebiasaan sarapan. Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai $R = 0,519$ dan $R\text{ Square} = 0,269$. Artinya, kebiasaan sarapan mampu menjelaskan 26,9% variasi konsentrasi belajar mahasiswa. Sedangkan sisanya sebesar 73,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,259 menunjukkan bahwa model ini cukup stabil meskipun disesuaikan dengan jumlah prediktor.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sarapan terbukti memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang. Semakin baik

dan rutin kebiasaan sarapan yang dilakukan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki. Meskipun memiliki pengaruh yang nyata, kekuatan hubungan antar variabel tergolong sedang dengan besar kontribusi kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar adalah sebesar 26,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat 73,1% faktor lain di luar kebiasaan sarapan yang turut memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zariati dkk. (2026) pada mahasiswa di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan sarapan yang baik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang sarapan. Kesesuaian hasil antara penelitian ini dengan kedua literatur tersebut membuktikan bahwa sarapan mampu membantu mahasiswa untuk mencapai performa belajar yang optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan sangat berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang. Mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan membiasakan sarapan sebelum perkuliahan dimulai. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel dan variabel yang lebih luas

DAFTAR REFERENSI

- Alvin Muhammad Fauzi, Anisa Putri Mulyaningsih, Dina Kristine Harefa, Laras Ayu Syahrani, Siti Aisyah, & Hafiziani Eka Putri. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Fokus Mahasiswa Pada Kuliah Pagi Berdurasi 3 SKS di upi. *Journal Sains Student Research*, 3(3), 641–648. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V3i3.4855>
- Angela, P. R., Hurai, R., & Natalia, E. (2026). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusa*.7.1
- Arista, N., Laelani, B. N., & Septiani, B. D. S. (N.D.). Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Remaja SMP Di Kota Mataram. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*. Vol 7. No 3.

- Braling, K. T., & Tandilangi, A. A. (2024). *Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Salah Satu Universitas Swasta Manado* (Vol. 6, Number 1). [Http://Ejournal.Unklab.Ac.Id/Index.Php/Kjn](http://Ejournal.Unklab.Ac.Id/Index.Php/Kjn)
- Faiqah, S. Y., Nazila, A. R., Hanifah, Z. N., & Labibah, S. P. (2025). Peran Sarapan Bergizi Dalam Meningkatkan Fokus Dan Kinerja Belajar: Sebuah Studi Literatur. *Journal of Family Life Education*. 5(1).
- Fahmi Hidayat, M., Nurhayati, F., & S. (2021). *Journal Of Physical Education Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar The Relationship Between Breakfast Habits And Learning*. [Https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Bimaloka/](https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Bimaloka/)
- Firdaus, F., Mahmudah, U., Rahmat, M., & Pusparini, P. (2024). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Besi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 34–43. [Https://Doi.Org/10.34011/Jgd.V3i1.2183](https://doi.org/10.34011/jgd.v3i1.2183)
- Hamri, I. Z., & Suriani, A. (N.D.). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Anak Sd*. *Journal Central Publisher*. Vol 2. No.5.
- Hartini, S., Prihandono, D. S., & Gustiani, D. (2024). Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community*, 8(1), 43–51. [Https://Doi.Org/10.35971/Gojhes.V8i1.21929](https://doi.org/10.35971/Gojhes.V8i1.21929)
- Lestari, D. A., Barokah, F. I., Sahari, P., Studi, P., Gizi, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jakarta, P. (2022). *The Relationship Of Breakfast, Nutritional Status With Concentration Studying College Students At Stikes Pertamedika Jakarta* (Vol. 14, Number 1).
- Natalia, K. D., Picauly, I., & Sinaga, M. (2023). Hubungan Riwayat Sarapan Pagi, Tingkat Kecukupan Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Di SD Inpres Lili Kabupaten Kupang. *Public Health Risk Assesment Journal*, 1(1). [Https://Doi.Org/10.61511/Phraj.V1i1.2023.636](https://doi.org/10.61511/Phraj.V1i1.2023.636)

- Putra, M. G. S., Kustiyah, L., Dwiriani, C. M., & Septiani, E. (2025). *Pengaruh Pemberian Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Remaja The Effect Of Breakfast Consumption On Learning Concentration In Adolescents*. 06(02).
- Rizzky Mutiarasari, D., Putriana, D., Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas, P., & Yogyakarta, A. (2026). *Media Gizi Ilmiah Indonesia Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta The Correlation Between Brekfast Habits And Study Concentration Among Nursing Students 'Aisyiyah University Yogyakarta*.
- Rozaifa, H. L., Jauhari, M. T., Ardian, J., Isasih, W. D., & Anisah, A. (2026). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 25(1), 145–156. <https://doi.org/10.33508/Jtpg.V25i1.8348>
- Zariarti, Mutiarasari, D. R., & Putriana, D. (2026). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Padamahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 18-24.