

Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin: Tinjauan Gizi dan Ekonomi Kesehatan

Aulia Ulfah¹, Bya Prihanin Maulidiya², Munawaroh³, Rismalia Agustina Azzahra⁴, Ermina Syainah⁵,
Aprianti⁶, Syahril Shaddiq⁷, Muhammad Rivaldi Akbar⁸

¹⁻⁶Politeknik Kesehatan Kementerian Banjarbaru, Kalimantan Selatan

⁷Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan

⁸Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Email: auliaulfah3103@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan bagian penting dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari yang memengaruhi kemampuan berkonsentrasi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 30 responden yang dipilih melalui metode proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis Google Form dan dianalisis secara univariat. Hasil menunjukkan semua responden mengakui pentingnya sarapan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Sebanyak 37,8% responden hanya sarapan 1–3 kali dalam seminggu, sedangkan 26,7% sarapan 4–7 kali dalam seminggu. Dari jumlah tersebut, 71,1% merasa lebih fokus ketika kuliah setelah sarapan, dan 82,2% merasa mengantuk atau kesulitan berkonsentrasi jika tidak sarapan. Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam meningkatkan fokus dan kemampuan belajar. Dianjurkan kepada mahasiswa untuk rutin sarapan setiap hari sebagai bagian dari pola makan sehat guna mendukung prestasi akademik.

Kata kunci: Sarapan, Konsentrasi belajar, Gizi

ABSTRACT

Breakfast is an important part of meeting daily nutritional needs, which affects the ability to concentrate while studying. This study aims to determine the impact of breakfast habits on the concentration of students at the Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach, involving 30 respondents selected through a proportional random sampling method. Data were collected using a Google Form-based questionnaire and analyzed univariately. The results showed that all respondents acknowledged the importance of breakfast for improving concentration. A total of 37.8% of respondents only ate breakfast 1–3 times a week, while 26.7% ate breakfast 4–7 times a week. Of these, 71.1% felt more focused during lectures after breakfast, and 82.2% felt sleepy or had difficulty concentrating if they did not eat breakfast. These findings indicate that breakfast plays a significant role in improving focus and learning ability. Students are encouraged to eat breakfast regularly every day as part of a healthy diet to support academic achievement.

Keywords: Breakfast, Learning concentration, Nutrition

PENDAHULUAN

Asupan makanan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Asupan dapat memberikan kontribusi penting dari beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Jika tidak terbiasa sarapan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan, daya tahan tubuh menurun, kekurangan gizi, serta anemia zat

besi. Orang yang tidak terbiasa sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang terbiasa sarapan karena asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Takut menjadi gemuk juga sering dijadikan alasan untuk meninggalkan sarapan. Kebiasaan tidak makan pagi yang terus menerus akan menyebabkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang. Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang, tetapi sarapan sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung aktivitas setiap hari. Jika seseorang selalu membiasakan diri untuk sarapan maka akan meningkatkan kualitas gizinya sehingga dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizi harian (Putra dkk, 2018).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak terbiasa sarapan. Dengan melewati sarapan pagi bisa berdampak buruk bagi anak sekolah saat belajar, mengurangi aktivitas fisik, memungkinkan terjadinya obesitas di kalangan remaja hingga orang dewasa, serta memperbesar risiko dalam membeli camilan yang tidak sehat. Sarapan pagi lebih baik dilakukan agar mampu mendukung dalam konsentrasi belajar serta terpenuhinya kebutuhan gizi dalam untuk melakukan proses fisiologis. (Salsabila & Nareswari, 2023).

Penelitian menurut (Mujahidah & Wahjuni, 2022) menunjukkan bahwa anak yang sarapan pagi dengan makanan bergizi dapat belajar dengan lebih baik dibandingkan teman-temannya yang tidak sarapan. Banyak anak kuliah tidak sempat sarapan karena terlalu sibuk atau mereka menggabungkan sarapan dengan makan siang. Sarapan adalah bagian dari makan sehari-hari yang dianggap penting untuk memenuhi kebutuhan gizi, mendorong kebiasaan makan yang sehat, serta membantu dalam pemulihan makanan yang sehat.

Mahasiswa yang melewati sarapan lalu makan di waktu lain pada hari yang sama masih bisa memenuhi kebutuhan gizi harian mereka, tetapi mereka mungkin tidak fokus dalam belajar di sesi pagi karena masih merasa lapar. Jika metabolisme mereka terganggu karena sering melewati sarapan, efeknya bisa terus bertambah hingga dapat mengganggu proses belajar di kelas.

Sarapan seringkali dianggap remeh oleh sebagian orang, namun efek negatifnya justru cukup berbahaya. Makan pagi sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang. Zat gizi yang berasal dari makan malam telah berubah menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Namun jarak antara waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Saat tidur, proses oksidasi dan metabolisme tetap berlangsung di dalam tubuh, sehingga kadar glukosa dalam darah akan berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa darah yang berkurang, tubuh membutuhkan cadangan sumber karbohidrat. Namun, bila cadangan tersebut sudah habis, tubuh akan mengambil dari cadangan lemak. Kehilangan glukosa darah di pagi hari dapat mengganggu kinerja dan aktivitas yang dilakukan pada pagi hari. (Hidayat dan Nurhayati, 2021).

METODE

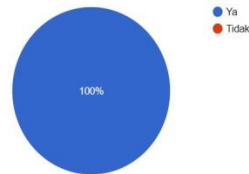
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Analitik Observasional Tipe. Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Banjarmasin jurusan Gizi pada tanggal 1 Agustus 2025. Sampel penelitian adalah Mahasiswa/i Poltekkes kemenkes Banjarmasin jurusan Gizi. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara sampling random proporsional yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 30 mahasiswa/i. Identitas responden ditanyakan secara langsung kepada subyek dengan bantuan alat kuesioner berupa google form. Analisis univariat dilakukan dengan menampilkan data dalam bentuk diagram lingkaran dari variabel yang diteliti. meliputi seberapa sering sarapan dalam seminggu, apakah dengan sarapan dapat membuat fokus dalam

belajar, apakah dengan tidak sarapan dapat membuat rasa kantuk dan sulit berkonsentrasi saat belajar, dan seberapa penting sarapan untuk mendukung konsentrasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurutmu, apakah sarapan penting untuk mendukung konsentrasi belajar?*

45 jawaban

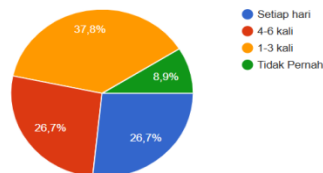


Gambar 1

Seberapa Penting Sarapan dalam Mendukung Konsentrasi Belajar

Seberapa sering sarapan dalam seminggu

45 jawaban

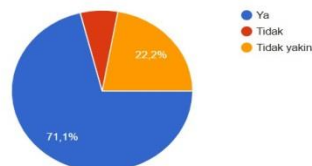


Gambar 2

Seberapa Sering Sarapan dalam Seminggu

Apakah merasa lebih fokus saat kuliah jika sudah sarapan?

45 jawaban

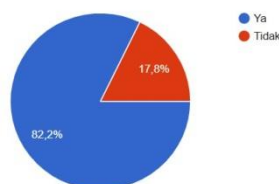


Gambar 3

Apakah Merasa Lebih Fokus saat Kuliah Jika Sudah Sarapan

Saat tidak sarapan, apakah merasa mengantuk atau sulit konsentrasi saat belajar?

45 jawaban



Gambar 4

Saat Tidak Sarapan, Apakah Merasa Mengantuk atau Sulit Konsentrasi dalam Belajar

Pembahasan

Berdasarkan pada gambar 1 menunjukkan bahwa jawaban dari 45 responden seluruhnya mengakui bahwa sarapan di pagi hari memang penting untuk mendukung mahasiswa agar berkonsentrasi dalam belajar.

Namun berdasarkan pada gambar 2 menunjukkan bahwa jawaban dari 45 responden seberapa sering mereka sarapan dalam seminggu, dengan persentase tertinggi 37,8% sebanyak 1-3 kali dalam seminggu, kemudian untuk 4-7 hari dalam seminggu memiliki persentase 26,7%. Dan untuk jumlah yang tidak pernah sarapan dalam seminggu memiliki persentase 8,9%.

Untuk gambar 3. Yang menunjukkan apakah dengan sarapan mereka akan merasa fokus saat kuliah, 32 dari 45 responden dengan persentase 71,1% mengakui bahwa dengan sarapan mereka percaya bahwa akan lebih fokus dalam berkuliah, 22,2% merasa tidak yakin dengan mereka sarapan apakah mereka menjadi fokus saat berkuliah, serta 6,7% mengakui bahwa dengan sarapan ataupun tidak sarapan itu tidak dapat mempengaruhi fokus mereka dalam berkuliah.

Untuk gambar 4. Apakah saat tidak sarapan akan merasa mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat belajar, 37 dari 45 responden dengan persentase 82,2% mengakui bahwa saat mereka tidak sarapan akan mempengaruhi proses perkuliahan dikarenakan mereka akan mengantuk dan membuat mereka sulit dalam berkonsentrasi belajar. Namun 17,8% lainnya menganggap bahwa dengan mereka tidak sarapan tidak mempengaruhi rasa kantuk dan konsentrasi belajar mereka pada saat perkuliahan sedang berlangsung.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan dapat dikatakan bahwa mahasiswa ataupun mahasiswi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi yang memiliki kebiasaan sering tidak sarapan sebelum perkuliahan memiliki persentase 100%, dapat dikatakan bahwa dari hasil tersebut banyak mahasiswa dan mahasiswi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin mengakui bahwasannya dengan sarapan mereka akan merasa dapat berkonsentrasi belajar dengan baik.

Dalam proses belajar, kita perlu fokus dan konsentrasi agar bisa memperhatikan sesuatu dengan baik. Fokus ini artinya mengarahkan perhatian kita pada satu objek tertentu dan mengabaikan hal-hal lain yang tidak penting. Jika seseorang tidak bisa berkonsentrasi, maka ia sulit memahami dan mengingat materi pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha keras agar bisa memiliki konsentrasi yang baik saat belajar. Konsentrasi yang tinggi sangat berpengaruh terhadap hasil belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan tidak efektif, karena hanya membuang waktu, tenaga, dan biaya saja (Arifin & Prihanto, 2015).

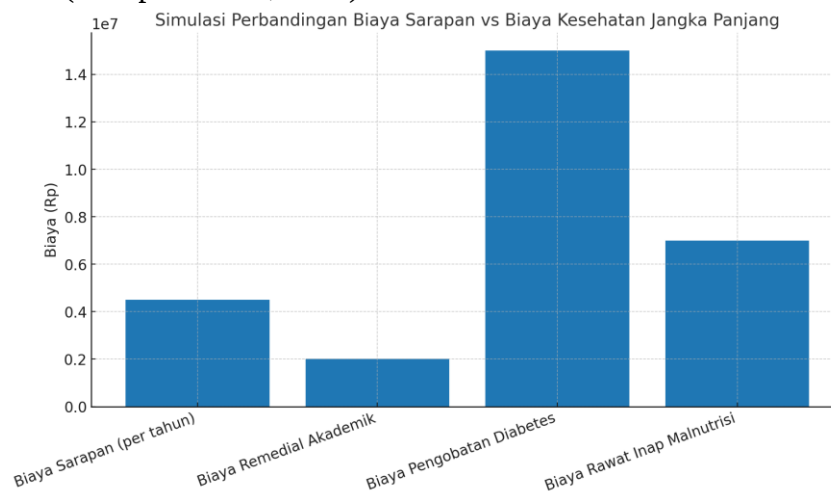
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, seluruh responden menyatakan bahwa sarapan sangat penting untuk menjaga konsentrasi dalam belajar. Asupan gizi yang pertama kali didapat seseorang adalah dari sarapan. Sarapan adalah makanan yang dimakan sebelum memulai aktivitas, biasanya terdiri dari makanan pokok, lauk, atau camilan yang dikonsumsi di pagi hari hingga menjelang siang. Sarapan memberikan kontribusi penting terhadap asupan gizi sehari, karena bisa menyumbang sekitar 25% dari total asupan gizi. Selain itu, sarapan yang baik harus mengandung sumber karbohidrat, protein, serat tinggi, dan lemak rendah. Sarapan pagi termasuk dalam salah satu dari tiga belas pesan dasar gizi seimbang, yaitu membiasakan sarapan pagi (Hidayat dan Nurhayati, 2021).

Jika dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan 71,1% mahasiswa/i mengakui dengan sarapan mereka akan dapat lebih fokus dalam belajar, 82,2% mahasiswa pun mengakui bahwa disat mereka tidak sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mereka saat berkuliah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Purnakarya (2010), penurunan konsentrasi belajar bisa disebabkan oleh kurangnya gizi. Kegiatan mahasiswa di kampus bisa terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Mahasiswa akan lebih mudah merasa letih,

lesu, dan lelah, serta lebih sering mengantuk. Hal ini berdampak pada penurunan kemampuan berpikir dan fokus dalam belajar.

Sarapan merupakan salah satu aktivitas penting yang sering kali dianggap remeh oleh sebagian mahasiswa, padahal kebiasaan sederhana ini sesungguhnya memiliki implikasi yang luas dan mendalam, tidak hanya bagi performa akademik individu, tetapi juga terhadap pembangunan ekonomi kesehatan secara makro. Asupan makanan pertama setelah tubuh beristirahat sepanjang malam memiliki peran sentral dalam memulihkan kadar glukosa darah, menyediakan energi untuk aktivitas otak, dan menjaga kestabilan metabolisme tubuh sepanjang hari. Otak sebagai organ vital yang hanya memiliki bobot sekitar 2% dari berat tubuh manusia, ternyata mengonsumsi hampir 20% dari total energi tubuh, sehingga keberadaan sarapan sangat berpengaruh langsung terhadap fungsi kognitif yang meliputi konsentrasi, memori, daya analisis, dan kemampuan berpikir kritis (Peña-Jorquera et al., 2021). Apabila mahasiswa mengabaikan sarapan, maka akan terjadi defisit energi yang menyebabkan menurunnya kemampuan fokus dalam mengikuti perkuliahan, menghambat proses pemahaman materi, serta berpotensi memengaruhi prestasi akademik secara keseluruhan.

Beberapa studi telah mengonfirmasi hubungan erat antara sarapan dan performa belajar. Penelitian oleh Adolphus, Lawton, & Dye (2013) dalam *Frontiers in Human Neuroscience* menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa yang rutin sarapan memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang sering melewatkan sarapan, terutama dalam tugas-tugas yang memerlukan konsentrasi dan daya ingat jangka pendek. Hasil ini menegaskan bahwa sarapan bukanlah sekadar rutinitas, melainkan bagian integral dari strategi akademik yang menentukan keberhasilan studi. Dengan kata lain, sarapan sehat dapat dipandang sebagai salah satu faktor non-akademis yang secara signifikan memengaruhi capaian akademik (Adolphus et al., 2013).



Gambar 5
Simulasi Perbandingan

Dari perspektif ekonomi kesehatan, kebiasaan sarapan sehat dapat dipandang sebagai bentuk investasi preventif yang sangat efisien. Biaya untuk menyediakan sarapan bergizi relatif rendah jika dibandingkan dengan biaya yang mungkin timbul akibat melewatkan sarapan. Misalnya, seorang mahasiswa yang rutin sarapan dengan biaya rata-rata Rp10.000–15.000 per hari hanya mengeluarkan Rp300.000–450.000 per bulan. Sebaliknya, apabila mahasiswa sering melewatkan sarapan dan akhirnya mengalami penurunan prestasi akademik hingga harus mengulang mata kuliah, maka biaya remedial bisa mencapai Rp1.000.000–2.000.000 per semester, jumlah yang jauh lebih besar dibandingkan biaya sarapan. Bahkan dalam skala institusional, universitas dapat menekan angka kegagalan mata kuliah dan

mempercepat rata-rata kelulusan mahasiswa dengan mendorong kebiasaan sarapan (Maryam & Gani, 2021). Hal ini tidak hanya menghemat biaya mahasiswa, tetapi juga mengurangi beban lembaga pendidikan dalam menyediakan program remedial.

Lebih jauh lagi, pola sarapan yang sehat juga berkontribusi terhadap pencegahan penyakit kronis yang terkait pola makan, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya. Mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji karena melewatkan sarapan memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan kalori, kadar gula darah tidak stabil, hingga menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang. Data Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan bahwa biaya pengobatan diabetes di Indonesia dapat mencapai Rp12-15 juta per pasien per tahun, sedangkan hipertensi dan komplikasinya menelan biaya lebih besar lagi jika pasien membutuhkan perawatan rumah sakit. Jika kebiasaan sarapan sehat dapat mencegah munculnya penyakit-penyakit tersebut sejak dini, maka investasi kecil dalam sarapan akan menghasilkan penghematan biaya kesehatan publik yang sangat signifikan.

Keterkaitan antara sarapan, produktivitas akademik, dan aspek ekonomi juga perlu dipandang dalam kerangka pembangunan sumber daya manusia. Mahasiswa merupakan calon tenaga kerja masa depan yang akan menentukan daya saing bangsa. Kebiasaan sarapan yang baik akan meningkatkan kesiapan belajar, mempercepat pemahaman materi, meningkatkan nilai akademik, dan pada akhirnya menghasilkan lulusan yang lebih kompetitif di pasar kerja. Lulusan yang sehat, cerdas, dan berprestasi tinggi akan memiliki peluang kerja lebih besar, penghasilan lebih tinggi, serta kontribusi ekonomi yang lebih signifikan bagi negara. Menurut laporan World Bank (2021), setiap dolar yang diinvestasikan pada gizi dan pendidikan anak muda dapat menghasilkan manfaat ekonomi jangka panjang hingga 11 dolar, karena generasi yang sehat dan terdidik mampu memberikan produktivitas yang berlipat ganda bagi pembangunan nasional (Salsabila & Nareswari, 2023).

Dalam skala nasional, kebiasaan sarapan sehat dapat dianggap sebagai salah satu strategi sederhana untuk mendukung tercapainya *Sustainable Development Goals* (SDGs). Pertama, SDG 2 (*Zero Hunger*) dapat didukung dengan memastikan bahwa mahasiswa dan anak muda tidak melewatkan sarapan sehingga kebutuhan gizinya terpenuhi setiap hari. Kedua, SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) dapat dicapai karena kebiasaan sarapan sehat membantu mencegah masalah kesehatan terkait gizi. Ketiga, SDG 4 (*Quality Education*) sangat terkait karena prestasi akademik mahasiswa berhubungan erat dengan konsentrasi belajar yang diperkuat oleh sarapan. Keempat, SDG 8 (*Decent Work and Economic Growth*) juga diperkuat, sebab generasi muda yang sehat dan berpendidikan baik akan menjadi tenaga kerja produktif yang mendukung pertumbuhan ekonomi (Sámano et al., 2019). Dengan kata lain, sarapan adalah salah satu aspek sederhana namun strategis yang menjembatani pencapaian tujuan pembangunan nasional dan global.

Jika ditinjau dari perspektif ekonomi kesehatan masyarakat, maka program edukasi sarapan sehat di perguruan tinggi dapat menghasilkan efek domino yang besar. Misalnya, jika 50% dari total 8,9 juta mahasiswa di Indonesia (BPS, 2023) mulai membiasakan sarapan sehat, maka terdapat 4,45 juta mahasiswa yang lebih siap menghadapi proses akademik. Dampak jangka panjang dari kebiasaan ini adalah menurunnya angka putus kuliah, meningkatnya angka kelulusan tepat waktu, serta bertambahnya tenaga kerja terdidik yang siap masuk ke dunia kerja (Liu et al., 2021). Jika rata-rata setiap mahasiswa lulusan sarapan sehat mampu meningkatkan produktivitas kerja sebesar 5-10%, maka kontribusinya terhadap pertumbuhan ekonomi nasional dapat mencapai triliunan rupiah setiap tahun.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan sangat penting dalam membantu mahasiswa jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin agar lebih fokus saat belajar. Dari 71,1%

responden, mereka mengakui bahwa sarapan membuat mereka lebih mudah berkonsentrasi. Sementara itu, 82,2% responden mengatakan bahwa jika tidak sarapan, mereka merasa mengantuk dan sulit berpikir jernih. Meskipun semua responden setuju bahwa sarapan penting, frekuensi sarapan masih rendah, dengan sebagian besar hanya sarapan 1 hingga 3 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan sehari-hari perlu terus diasah agar asupan gizi tetap terpenuhi dan performa akademik tetap optimal.

Saran

Disarankan kepada mahasiswa untuk terbiasa sarapan setiap hari dengan makanan yang bernutrisi dan seimbang, seperti karbohidrat, protein, serat, serta lemak baik, agar bisa fokus dalam belajar. Kampus juga bisa menyelenggarakan program pendidikan tentang gizi atau kampanye sarapan sehat untuk meningkatkan pemahaman mengenai manfaatnya. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan variasi faktor yang diteliti bisa dilakukan agar hasil penelitian lebih kuat dan bisa mengungkap faktor-faktor lain yang memengaruhi kemampuan belajar.

REFERENSI

- Adliani, Nur., Nazliniawaty., "Formulasi Lipstik Menggunakan Zat Warna dari Ekstrak Bunga Kecombrang (*Etlingera elatior* (Jack) R.M.Sm.," *J. Pharm. Pharmacol.*, vol. 1 (2), pp. 87–94, 2012.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Arifin, L, A., & Junaidi, B, P. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(1). 203-207
- Hidayat, M, F., & FAridha, N. 2021. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. *Journal of Physical Education.x*(1). 7-82
- Liu, J., Wu, L., Um, P., Wang, J., Kral, T. V. E., Hanlon, A., & Shi, Z. (2021). Breakfast Consumption Habits at Age 6 and Cognitive Ability at Age 12: A Longitudinal Cohort Study. *Nutrients*, 13(6), 2080. <https://doi.org/10.3390/nu13062080>
- Maryam, S., & Gani, F. A. (2021). Breakfast Eater Vs Breakfast Skipper (Who Is Better On Cognitive Function): A Correlational Study Among College Students. *Jurnal Al-Bayan*, 27(1), 1–17.
- Muhaidah, F, H. & Endang, S, W. 2022. Pengaruh Pola Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10(1). 145-153
- Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cogni-Action Project. *Nutrients*, 13(4), 1320. <https://doi.org/10.3390/nu13041320>
- Purnakarya. 2010. Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi. Jakarta.
- Putra,A. Dhea, N, S., Salma, M., Alfian, A., & Sri, W. 2018. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*. 2(4). 577-586.
- Salsabila, P, S., & Shinta, N. 2023. Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medula*. 13(1). 146-150.
- Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146–150. <https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.593>
- Sámano, R., Hernández-Chávez, C., Chico-Barba, G., Córdova-Barrios, A., Morales-del-Olmo, M., Sordo-Figuero, H., Hernández, M., Merino-Palacios, C., Cervantes-Zamora,

L., & Martínez-Rojano, H. (2019). Breakfast Nutritional Quality and Cognitive Interference in University Students from Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2671. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152671>