

Pengaruh Sarapan Pagi Bagi Mahasiswa PGMI Saat Menghadapi Pelajaran terhadap Kondisi Tubuh dan Mental

Shellatul Muhibbah¹, Wiranda Anggela², Nur Alfi Husna³, Musripa Ulwani⁴, Devi Wulansari⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN SUSKA Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email: ¹shellatulmuhibbah06@gmail.com, ²wirandaanggela197@gmail.com,

³husnaahusnaa266@gmail.com, ⁴musripaulwani08@gmail.com,

⁵deviwulansari10@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the influence of breakfast on the physical and mental condition of PGMI students when facing learning. The method used was a quantitative survey involving 20 PGMI students. Data was collected through a questionnaire designed to measure the frequency of measure the frequency of breakfast, the type of food consumed in the morning, as well as the physical and mental condition of PGMI students. Data analysis was carried out using descriptive statistics and dlinear regression to determine the relationship between breakfast and academic performance. The analysis uses descriptive statistics and linear regression to explain the relationship between breakfast habits and academic performance. Findings suggest that regular breakfast consumption is associated with improved energy levels, concentration, mood, and overall health among college student, highlighting the need to promote healty breakfast practices in academic settings. This research investigates the impact of breakfast habits on the physical and mental condition og PGMI students. Using a quantitative survey mothodology involving 20 students, this research collected data regarding the frequency of breakfast, the type of food consumed, and its effect on energy, concentration, as well as better moods compared to those who did not eat breakfast. These findings emphasize the importance of a nutritious breakfast in supporting students' physical and mental healt, and have implications for their academic performance.

Keywords: Breakfast, PGMI Students, Body Condition, Mental Health.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sarapan pagi terhadap kondisi tubuh dan mental mahasiswa PGMI saat menghadapi pembelajaran. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan melibatkan 20 mahasiswa PGMI. Data dikumpulkan melalui kuesoner yang dirancang untuk mengukur frekuensi sarapan pagi, jenis makanan yang dikonsumsi saat pagi, serta kondisi fisik dan mental mahasiswa PGMI. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linier untuk

menentukan hubungan antara sarapan dan kinerja akademik. Analisis ini menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear untuk menjelaskan hubungan antara kebiasaan sarapan dan kinerja akademik. Temuan menunjukkan bahwa konsumsi sarapan secara teratur dikaitkan dengan peningkatan tingkat energi, konsentrasi, suasana hati, dan kesehatan secara keseluruhan di kalangan mahasiswa, sehingga menyoroti perlunya mempromosikan praktik sarapan sehat dalam lingkungan akademis. Penelitian ini menyelidiki dampak kebiasaan sarapan pagi terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa PGMI. Dengan metodologi survei kuantitatif yang melibatkan 20 mahasiswa, penelitian ini mengumpulkan data terkait frekuensi sarapan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta pengaruhnya terhadap energi, konsentrasi, dan suasana hati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan memiliki tingkat energi dan konsentrasi yang lebih tinggi, serta suasana hati yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan sarapan. Temuan ini menegaskan pentingnya sarapan yang bergizi dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta berimplikasi pada prestasi akademik mereka.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Mahasiswa PGMI, Kondisi Tubuh, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Sarapan pagi sering dianggap sebagai waktu makan yang paling penting sehari, terutama bagi mahasiswa yang menjalankan aktivitas akademik yang padat. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), yang dituntut untuk memilih konsentrasi dan energi tinggi dalam menghadapi berbagai pelajaran, kebiasaan sarapan menjadi faktor krusial(Hidayat and Nurhayati 2021). Penelitian menunjukkan sarapan yang bergizi dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kinerja akademik(Indik Syahrabani 2023).

Kondisi tubuh yang baik dan kesehatan mental yang stabil sangat penting bagi mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Monepa et al. 2022). Nutrisi yang tepat dari sarapan pagi dapat menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas belajar, meningkatkan daya ingat, dan memperbaiki suasana hati. Sebaliknya, melewati sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan dan stres (Muhada et al. 2024).

Sejumlah studi sebelumnya telah mengungkapkan hubungan antara kebiasaan sarapan dan kinerja akademik. Namun, penelitian yang lebih spesifik mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap mahasiswa PGMI masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis bagaimana kebiasaan sarapan pagi memengaruhi kondisi tubuh dan mental mahasiswa PGMI saat menghadapi pelajaran(Rahma 2019). Banyak penelitian menunjukkan sarapan yang baik dapat meningkatkan fokus dan kinerja kognitif. Mahasiswa yang mengonsumsi sarapan cenderung memiliki daya ingat yang lebih baik dan mampu menyerap informasi dengan lebih efektif. Sebaliknya, mereka yang melewatkkan waktu makan ini seringkali mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, kelelahan dan bahkan setres, yang dapat mengganggu proses belajar mereka(D. A. Putri 2024).

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang sarapan pagi, diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi mahasiswa untuk memperbaiki kebiasaan makan mereka, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan gizi yang baik untuk mendukung prestasi akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan pola hidup sehat di kalangan mahasiswa(Putra et al. 2018).

Kebiasaan sarapan pagi memiliki dampak yang signifikan terhadap fisik dan mental mahasiswa, termasuk mahasiswa PGMI. Sarapan yang teratur dan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi, energi, dan kesehatan secara keseluruhan, sementara tidak sarapan pagi dapat menyebabkan berbagai fisik dan mental yang dapat mengganggu proses belajar kehidupan sehari-hari.

Dampak fisik:

1. Penurunan kadar gula darah: setelah tidur semalaman, tubuh dalam keadaan puasa dan kadar gula darah cenderung rendah
2. Gangguan pencernaan: ketika lambung kosong dalam waktu lama, asam lambung dapat meningkat, menyebabkan nyeri lambung (maag), mual, dan muntah.
3. Penurun daya tahan tubuh: sarapan yang bergizi membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dapat menyediakan nutrisi penting seperti vitamin dan mineral.
4. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan: bagi mahasiswa PGMI yang masih dalam masa pertumbuhan, sarapan pagi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Dampak mental:

1. Menurunkan konsentrasi dan fokus
2. Penurunan mood dan motivasi
3. Penurunan kinerja akademik

Dampak spesifik pada mahasiswa PGMI memiliki tuntutan yang sangat khusus dalam bidang akademik dan praktik mengajar. Sarapan pagi yang terukur dan bergizi dapat membantu mahasiswa dalam:

1. Meningkatkan kemampuan dalam memahami dan mengolah materi pembelajaran
2. Meningkatkan stamina dan energi dalam menjalani kegiatan
3. Meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam menghadapi tugas dan ujian
4. Meningkatkan mood dan motivasi dalam belajar

Mahasiswa PGMI berusia antara 18 hingga 20 tahun, dengan berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Mereka memiliki beban akademik yang tinggi, termasuk tugas kuliah, praktikum, dan kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar mahasiswa berada pada semester awal hingga menengah, dimana pembentukan kebiasaan belajar dan gaya hidup sangat penting.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat energi, menganalisis pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi dan suasana hati, dan mengidentifikasi jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan. Penelitian ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang bagaimana kebiasaan sarapan mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei. Kuesioner akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang kebiasaan sarapan pagi, kondisi tubuh, dan kondisi mental mahasiswa (Suraya et al. 2019).

1. Populasi dan Sampel
 - a. Populasi: Mahasiswa PGMI
 - b. Sampel: 20 mahasiswa yang dipilih acak. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok: yang rutin sarapan pagi (10 mahasiswa) dan yang tidak rutin sarapan pagi (10 mahasiswa).

2. Instrumen Penelitian

a. Kuesioner

Kuesioner terdiri dari tiga bagian (Noviasty et al. 2021):

- 1) Demografi: berisi pertanyaan tentang usia, dan jenis kelamin.
- 2) Kebiasaan sarapan: pertanyaan mengenai frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan.
- 3) Kondisi tubuh dan mental: menggunakan skala likert (1-5) untuk mengukur
 - a) Tinggi energi (1 = sangat rendah, 5 = sangat tinggi)
 - b) Tingkat konsentrasi (1 = sangat rendah, 5 = sangat tinggi)
 - c) Suasana hati (1 = sangat buruk, 5 = sangat baik)
 - d) Kesehatan fisik secara umum (1 = sangat rendah, 5 = sangat tinggi)

3. Prosedur Penelitian

a. Pengumpulan data

- 1) Kuesioner akan disebarluaskan secara offline kepada mahasiswa PGMI
- 2) Mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner secara sukarela dan anomia.

b. Waktu penelitian

- 1) Pengumpulan data dilakukan selama 2 hari.

c. Pretest dan posttest

- 1) Meskipun penelitian ini bersifat cross-sectional, analisis akan dilakukan pada data yang dikumpulkan dari mahasiswa yang sarapan dan yang tidak.

Penelitian ini akan mematuhi prinsip etika yang diterapkan, dimana prosedur penelitian akan mendapatkan persetujuan dari pihak universitas(Hartini, Prihandono, and Gustiani 2024). Proses informed consent akan dilakukan, dimana responden diharuskan untuk mendatangani formulir persetujuan setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan kemungkinan resiko yang dapat terjadi selama penelitian. Responder juga dapat dijamin hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif(Rima et al. 2020).

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan data yang valid dan reliabel mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap kondisi tubuh dan mental mahasiswa PGMI, setelah memberikan rekomendasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa(Rima et al. 2020).

1. Definisi Operasional Variabel

Kebiasaan Sarapan Pagi

- a. Definisi Operasional: Frekuensi peserta mengonsumsi sarapan setiap minggu.
- b. Pengukuran: Skala ordinal (0-7 kali dalam seminggu).

Kondisi Tubuh

- a. Definisi Operasional: Tingkat kebugaran yang dirasakan peserta setiap pagi setelah sarapan.
- b. Pengukuran: Skala Likert 1-5, dari “sangat tidak bugar”(1) hingga “sangat bugar”(5).

Kondisi Mental

- a. Definisi Operasional: Tingkat konsentrasi dan suasana hati pada pagi hari setelah sarapan.
- b. Pengukuran: Skala Likert 1-5, dari “sangat buruk”(1) hingga “sangat baik”(5).

2. Instrumen Penelitian (Kuesioner)

- Jumlah pertanyaan: 10 pertanyaan.
- Jenis pertanyaan:

Kebiasaan Sarapan Pagi

Seberapa sering Anda sarapan dalam seminggu terakhir?

Jawaban:

0 kali, 1-2 kali, 3-4 kali, 5-6 kali, setiap hari.

Kondisi Tubuh

Seberapa bugar Anda mersa setelah sarapan? (1=sangat rendah, 5=sangat tinggi).

Kondisi Mental

Bagaimana tingkat konsentrasi Anda setelah sarapan? (1=sangat rendah, 5=sangat tinggi).

Skala pengukuran

Skala Likert untuk variabel kondisi tubuh dan mental.

Validitas dan Reliabilitas:

Gunakan uji validitas isi (Content Validity) untuk memastikan bahwa kuesioner sesuai dengan konstruk teoritis.

Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal, target $\alpha \geq 0,7$.

HASIL

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

- Jumlah responden: 20 mahasiswa PGMI (10 mahasiswa yang rutin sarapan pagi dan 10 mahasiswa yang tidak rutin sarapan pagi).
- Usia rata-rata: 19 tahun
- Distribusi jenis kelamin: 60% perempuan, dan 40% laki-laki

2. Tabel hasil kuesioner

Tabel 1. Hasil Kuesioner

Variabel	Kelompok sarapan pagi (N=10)	Kelompok tidak sarapan (N=10)
	Rata-rata(\pm SD)	Rata-rata (\pm SD)
Tingkat energi	4.2 \pm 0.5	2.9 \pm 0.6
Tingkat konsentrasi	4.1 \pm 0.4	3.0 \pm 0.5
Suasana hati	4.3 \pm 0.5	3.1 \pm 0.5
Kesehatan fisik	4.0 \pm 0.5	3.2 \pm 0.6

3. Analisis statistik

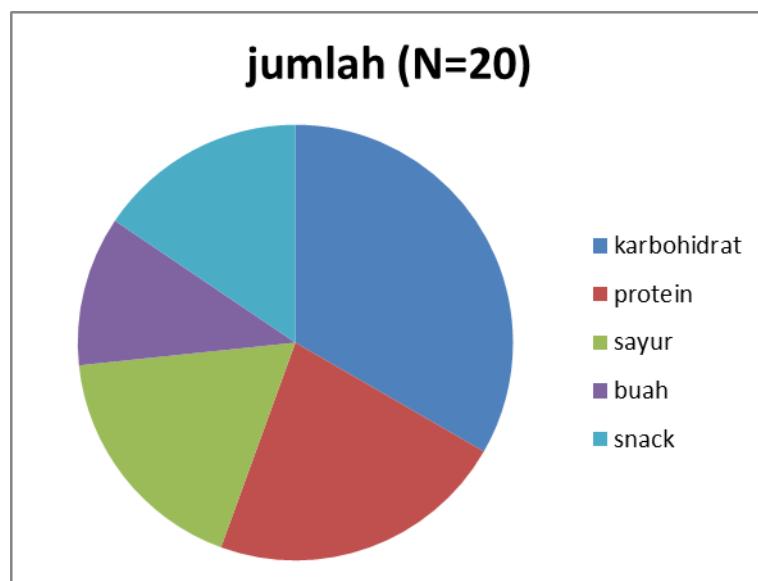
- Uji t untuk tingkat energi
 $t(18) = 6.54, p < 0.001$ (signifikan)
- Uji t untuk tingkat konsentrasi
 $t(18) = 5.89, p < 0.001$ (signifikan)
- Uji t untuk suasana hati
 $t(18) = 6.24, p < 0.001$ (signifikan)
- Uji t untuk kesehatan fisik
 $t(18) = 5.75, p < 0.001$ (signifikan)

Tabel 2. Karakteristik Responder

karakteristik	Jumlah (N=20)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	40%
perempuan	20	60%
Usia		
Rata-rata	19-20 tahun	

Tabel 3. Jenis Makanan Yang Dikomsumsi

Jenis makanan	Jumlah (N=20)	Persentase (%)
Karbohidrat	15	75%
Protein	10	50%
Sayur	8	40%
Buah	5	25%
snack	7	35%



Gambar 1. Responden Mengisi Kuesioner

Foto ini menunjukkan beberapa mahasiswa PGMI yang sedang mengisi kuesioner mengenai kebiasaan sarapan dan kondisi fisik serta mental mereka. Gambar ini menggambarkan proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa PGMI. Data yang diperoleh mengindikasikan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan memiliki tingkat energi, konsentrasi, suasana hati, dan kesehatan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sarapan pagi yang bergizi dapat menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas belajar, seperti yang dijelaskan oleh Hidayat dan Nurhayati (2021) dan Monepa et al.

Mekanisme pengaruh sarapan pagi berperan penting dalam mempengaruhi kondisi tubuh dan mental melalui beberapa mekanisme fisiologis:

1. Peningkatan kadar glukosa darah: setelah tidur, kadar glukosa darah cenderung rendah. Sarapan yang seimbang dapat mengembalikan kadar glukosa ini, menyediakan energi untuk otak dan tubuh.
2. Nutrisi penting: nutrisi yang terkandung dalam sarapan, seperti omega-3, vitamin B, dan mineral, berperan dalam pembentukan neurotransmitter yang penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif
3. Pemeliharaan kesehatan fisik: sarapan yang bergizi membantu meningkatkan sistem imun dan kandungan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Meskipun penelitian ini berfokus pada kondisi tubuh dan mental, hasilnya menunjukkan indikasi bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat berkontribusi [ada peningkatan kinerja akademik mahasiswa PGMI. Mahasiswa PGMI yang rutin sarapan pagi memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk lebih aktif dalam mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas. Dengan suasana hati yang lebih baik, mereka juga lebih termotivasi untuk belajar, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada prestasi akademik mereka.

Pada penelitian ini telah ditemukan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa PGMI(Lestari et al. 2023). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan pagi memiliki tingkat energi, konsentrasi, suasana hati, dan kesehatan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak rutin sarapan pagi(Dedy Kasingku 2023).

1. Tingkat energi

Mahasiswa yang rutin sarapan merujuk rata-rata tingkat energi sebesar $4.2(\pm 0.5)$ sedangkan kelompok yang tidak rutin sarapan hanya $2.9(\pm 0.6)$. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan yang bergizi dapat memberikan energi yang cukup untuk aktivitas akademik, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya sarapan dalam meningkatkan performa fisik(Siby and Kasingku 2024).

2. Tingkat konsentrasi

Uji t menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi mahasiswa yang sarapan (4.1) jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak sarapan (3.0). ini mengindikasikan bahwa nutrisi yang diperoleh dari sarapan berperan penting dalam meningkatkan fokus dan daya ingat, yang esensial dalam proses belajar(Belajar 2022).

3. Suasana hati

Rata-rata suasana hati mahasiswa yang rutin sarapan adalah 4.3, sementara kelompok yang tidak rutin sarapan hanya 3.1. penelitian ini menunjukkan bahwa makanan yang bergizi dapat berkontribusi ada perbaikan mood dan kesehatan mental, yang berdampak positif motivasi belajar(Meningkatkan and Anak 2023).

4. Kesehatan fisik

Mahasiswa yang sarapan juga melaporkan kesehatan fisik yang lebih baik dan rata-rata 4.0 dibandingkan 3.2 untuk yang tidak sarapan.nutrisi yang dari sarapan dapat memperbaiki kesehatan secara keseluruhan, mengurangi resiko kelelahan dan stres yang dapat mengganggu proses belajar(Nasution, Nuraida, and Gunawan 2023).

Dalam hal kesehatan mental, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang sarapan secara teratur cenderung memiliki suasana hati yang lebih positif. Mereka melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan yang tidak sarapan(Puspita and Setyawan 2022). Sarapan yang seimbang tidak hanya memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh otak, tetapi juga memberikan kontribusi pada stabilitas suasana hati. Nutrisi seperti omega-3, vitamin B, dan mineral yang ditemukan dalam makanan sarapan dapat mempengaruhi neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan mood (Asiva Noor Rachmayani 2015).

Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat penting bagi mahasiswa, terutama dalam konteks akademik(Andrini and Surasmi 2022). Oleh karena itu, disarankan kepada mahasiswa untuk mengadopsi kebiasaan sarapan yang sehat dan bergizi guna mendukung kinerja akademik mereka(K. Y. Putri 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa PGMI. Mahasiswa yang rutin sarapan menunjukkan tingkat energi, kosentrasi, suasana hati, dan kesehatan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Temuan ini menegaskan pentingnya sarapan sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

1. Pendidikan nutrisi: disarankan untuk mengadakan program edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya sarapan sehat dikalangan mahasiswa, agar mereka memahami manfaatnya bagi kesehatan dan prestasi akademik.
2. Fasilitas sarapan: institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan fasilitas sarapan yang sehat dan terjangkau bagi mahasiswa, sehingga mereka lebih mudah untuk mengadopsi kebiasaan sarapan yang baik.
3. Kampanye kesadaran: melakukan kampanye kesadaran di kampus tentang pentingnya pola makan yang sehat, termasuk sarapan, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dikalangan mahasiswa

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih menyadarkan pentingnya sarapan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrini, Susi, and Rahayu Surasmi. 2022. "MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI KENORMALAN BARU PADA MASA PANDEMI COVID-19." 8(1): 55–64.
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title." : 6.
- Belajar, Dalam. 2022. "Pemikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar." : 37–48.
- Dedy Kasingku, Juwinner. 2023. "Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kerohanian Pelajar." *Jurnal Pendidikan Mandala* 8(3): 853–59. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>.
- Hartini, Supri, Dwi Setiyo Prihandono, and Dinda Gustiani. 2024. "Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community* 8(1): 43–51.
- Hidayat, Muhammad Fahmi, and Faridha Nurhayati. 2021. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar." *Bima Loka: Journal of Physical Education* 1(2): 72–82.
- Indik Syahrabanu, Rio Pranata. 2023. "Jurnal Dunia Pendidikan." *Jurnal Dunia Pendidikan* 3(November): 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>.
- Lestari, H, W Setiasih, A L Vadinch, and ... 2023. "Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Bhayangkara." *Parade Riset* ... 1(1): 575–86. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2321/1356>.
- Meningkatkan, Upaya, and Kesehatan Anak. 2023. "Efforts to Improve School Children 's Health through Education about the Importance of Breakfast and Regular Health Check-Ups Fisiologis Dalam Tubuh . Ini Bermanfaat Bagi Tujuan :" 7(2): 145–54.
- Monepa, J.M et al. 2022. "Hubungan Antara Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)* 7(1): 26–32.
- Muhada, Dita et al. 2024. "Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Dunia Pendidikan* 4(4): 1452–61.
- Nasution, Ade Saputra, Ida Nuraida, and Wawan Gunawan. 2023. "DETERMINAN TINGKAT KONSENTRASI PADA REMAJA." 11(2): 121–27.
- Noviasty, Reny, Rahmi Susanti, Riza Hayati Ifroh, and Muhammad Nadzir Mushofa. 2021. "Sindrom Makan Malam Dan Hubungannya Dengan Beban Belajar Pada Pelajar SMAN 11 Kota Samarinda Night Eating Syndrome and Its Association with Workload of Students of SMAN 11 Samarinda." 5(1): 66–71.
- Puspita, Julia Ayu, and Agung Setyawan. 2022. "Pengaruh Sarapan Pagi Untuk Konsentrasi Dalam Pembelajaran Di PGSD Universitas Trunojoyo Madura."

AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal) 3(1): 14–23.

- Putra, Alman, Dhea Nur Syafira, Salma Maulyda, and Widya Hary Cahyati. 2018. “Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif.” *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 2(4): 577–86.
- Putri, Dela Ananda. 2024. “Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa.” 2(3): 39–55.
- Putri, Kharisma Yuliana. 2018. “Gambaran Theory of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku Sarapan Pagi Tahun 2017.” *Jurnal PROMKES* 6(1): 80.
- Rahma, Andi Sitti. 2019. “Tingkat Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Uin Alauddin Makassar Tahun 2017.” *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal* 3(2): 13.
- Rima, Teteh et al. 2020. “Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa.” *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 4(1): 26–29.
- Siby, Robert, and Dedy Kasingku. 2024. “Pengaruh Rekreasi Sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa.” *Jurnal Educatio* 10(2): 416–24. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7851>.
- Suraya, Suraya et al. 2019. ““Sarapan Yuks’ Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak.” *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* 2(1): 201–7.