

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, A. F., & Linda, O. (2023). Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK Raflesia Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan STIKes Pekanbaru Medical Center*, 03(2), 82–87.
- Agustina, A. T. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque pada Peserta UNESA Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 391–395.
- Al-faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81–86. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Alifa, L. T. N. (2023). *Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres Terhadap Keteraturan Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Riyadlus Sholihin Al Islamy Semarang*.
- Anggraini, F. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati Ma Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan. In *Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Annisa, F., & Utami, I. T. (2024). Dampak Kebiasaan Sarapan Terhadap Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 114–121.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- BPS. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*.
- Dhamayanti, M., Faisal, & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283–288. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Fithonah, U. S. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 10 Tanjung Jabung Timur*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi.
- Fitri, R., Asniar, & Jannah, S. R. (2021). Determinan Gaya Hidup Sehat Remaja

- Boarding School dan Non Boarding School. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 282–294.
- Futera, F. F., Dhewi, S., & Irianty, H. (2024). *Hubungan Durasi Tidur, Kebiasaan Sarapan, dan Penggunaan Smartphone dengan Tingkat Konsentrasi pada Siswa SDN Tambak Anyar Ulu Kabupaten Banjar*.
- Hemas, A. M. R., W, S. I., & Silalahi, V. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.54040/jpk.v12i1.217>
- Herdiansyah, D., Latifah, N., Suryaalamshah, I. I., & Lubis, A. (2024). Perbedaan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pesantren Al-Barokah Malangbong Garut Berdasarkan Tempat Tinggal. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 20(2), 146–154.
- Irfan, S. M., & Irfan, S. F. (2021). Influence of Having Breakfast on Happiness and Attention-Concentration among High School Students. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 3(2), 111–116. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.2.775>
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Jumadi, A. (2023). *Pengaruh Pendidikan Asrama (Boarding School) terhadap Tingkah Laku Siswa Madrasah Tsanawiyah Ar-Rahmah Boarding School Petapahan Kabupaten Kampar*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kaoutar, K., Chetoui, A., Boutahar, K., Moussaoui, S. El, Kardoudi, A. El, Najimi, M., & Chigr, F. (2023). Breakfast Skipping and Determinant Factors among Moroccan School Adolescents (12-19 Years): The Case of Beni Mellal City. *Portuguese Journal of Public Health*, 41(3), 179–187. <https://doi.org/10.1159/000534082>
- Kemdikbud. (2018). *Pengelolaan Sekolah Berasrama*. Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesi (SKI) Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Khailanisa, A., & Linda, O. (2023). Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan STIKes Pekanbaru Medical Center*, 03(1), 74–81.

- Khan, M. A. A., Sonia, J. B., & Ullah, M. O. (2024). Breakfast habit of high school going students in Bangladesh: a correspondence analysis. *Asian Journal of Medical and Biological Research*, 10(3), 99–109. <https://doi.org/10.3329/ajmbr.v10i3.73119>
- Khasanah, N., Supriyanto, D. H., & Susanto, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Cooperative Integrated Reading And Composition (CIRC) Terhadap Kemampuan Menyelesaikan Soal Cerita Matematika Kelas V. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(2), 48–56. <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i2.74>
- Küçük, E. E., & Günay, O. (2016). Health-related Behaviors and Nutritional Status of Adolescents Who Study As Boarders And Day-Students. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46, 960–966. <https://doi.org/10.3906/sag-1503-3>
- Lee, J. Y., Ban, D., Kim, H., Kim, S. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., & Kim, S. W. (2020). Sociodemographic and clinical factors associated with breakfast skipping among high school students. *Nutrition and Dietetics*, 78(4), 1–7. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12642>
- Lemeshow, S., & Lwanga, S. K. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies*.
- Lestari, A. D., Afriyani, L. D., & Zulkarnain, A. (2019). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMK Bumantara Muntlan Jurusan Farmasi. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 11(1), 1–12.
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1), 52–57. <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.98>
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, 11(4), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.4357>
- Martin, A. J., Bostwick, K. C. P., Burns, E. C., Munro-Smith, V., George, T., Kennett, R., & Pearson, J. (2024). A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement. *Journal of School Psychology*, 104(March 2022), 101298. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101298>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 198–205. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13487>

- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2021). Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school: a cross-sectional population-level study. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3356–3365. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004870>
- Mulia, D. A., Amar, M. I., Sufyan, D. L., & Simanungkalit, S. F. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 197–210. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.216>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>
- Nabila, M. R. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Tambun Selatan*.
- Nasrullah, A., & Hidayat, F. R. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. In *Nucleic Acids Research*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Neda, Z. A., Indrawati, V., Ismawati, R., & Pratama, S. A. (2023). Perbedaan Pola Konsumsi Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMAIT Al Uswah Surabaya Yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 369–379. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1776>
- Nurajab, E., & Hasmarita, S. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 109–119.
- Nurmutia, P. A., Putri, P. A., & Nuraini, F. D. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. *Promotor*, 6(2), 121–125. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Oluka, R., Orach-Meza, F., & Sessanga, J. B. (2019). Sleep Quality And Psychological Wellbeing Of Boarding Secondary School Students In Uganda. *Journal of Education*, 7(7), 1–18. www.researchjournali.com
www.researchjournali.com
- Podojoyo, Muzakar, Nilawati, N. S., & Susanto, E. (2020). Ibm pada Anak Sekolah Dasar dengan Status Gizi Kurang. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(Tahun), 19–22. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v2itahun.1198>

- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Purwaningtyas, D. R., Fauziah, N. N., & Ningtyas, L. N. (2023). Status gizi, kebugaran, kebiasaan sarapan, dan prestasi hafalan santri Roudhotul Qur'an Depok. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 119. <https://doi.org/10.22146/ijcn.73354>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(4), 809–816.
- Rahmadhani, H., Hervidea, R., & Saleh, A. J. (2025). Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Siswi SD Negeri 11 Krui di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024. 2(1), 71–87.
- Raihanah, N., Arman, Alwi, K., Sumiaty, & Septiyanti. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 729–740.
- Rani, R., Dharaiya, C. N., & Singh, B. (2021). Importance of not skipping breakfast: a review. *International Journal of Food Science and Technology*, 56(1), 28–38. <https://doi.org/10.1111/ijfs.14742>
- Rantyas, N. S. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Reardon, A., Lushington, K., Junge, A., Crichton, J., & Agostini, A. (2023). Boarding versus day-students: A mixed-methods analysis of sleep and its relationship with psychological distress. *British Journal of Educational Psychology*, 93(4), 1146–1170. <https://doi.org/10.1111/bjep.12624>
- Restiyono, A. (2016). Analisis Faktor yang Berpengaruh dalam Swamedikasi Antibiotik pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan KAJEN Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1), 14–27. <https://doi.org/10.14710/jpki.11.1.14-27>
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and*

- Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Rosida, H., & Adi, A. C. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116–122. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.116-122>
- Salsabilla, K., Afrinis, N., & Verawat, B. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang*. 14(03), 45–51.
- Santos, H. O., & Tinsley, G. M. (2023). Is breakfast consumption detrimental, unnecessary, or an opportunity for health promotion? A review of cardiometabolic outcomes and functional food choices. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 40(2). <https://doi.org/10.1002/dmrr.3684>
- Sari, D. R., & Salimi, A. (2024). Gambaran Kebiasaan Sarapan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1539–1549. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Setiawan, I. (2018). *Efektivitas Manajemen Boarding School dan Fullday School dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Shashirekha, G. N., Samyuktha, G., & Priyanka, S. (2023). The impact of skipping breakfast on young adults ' sleep , brain function , and blood sugar levels : An observational study. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, 14(12), 304–310.
- Situmorang, R. O. (2024). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Proyek terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas VIII. *Journal of Education Research*, 5(4), 4335–4341.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59–65. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Souza, S. D. (2023). Why Breakfast should be an important meal among school children life? *Egyptian Journal of Nutrition*, 38(4), 88–95. <https://doi.org/10.21608/enj.2023.247292.1020>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Syarofatunnis, O., Saleh, M., & Hakim, L. (2020). Analisis Implementasi Full Day School Terhadap Respon Orang Tua Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (Sdit) Samawa Cendekia Kabupaten Sumbawa. *Jurnal TAMBORA*, 4(2A), 54–

62.

- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2019). Breakfast skipping in Greek schoolchildren connected to an unhealthy lifestyle profile. Results from the National Action for Children's Health program. *Nutrition and Dietetics*, 76(3), 1–8. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12522>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Tomasoa, V. A., Dary, & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 105–113. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7819>
- Winurini, S. (2018). Perbedaan Kesejahteraan Siswa pada Siswa SMA Negeri Asrama Dan Bukan Asrama di Kota Malang. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 9(2).
- Yang, M. (2024). Adolescence: A Crucial Period of Development Impacting Intellect, Personality, and Social Skills. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(7). <https://doi.org/10.61173/w4myjk61>
- Zebua, H. A. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan*. STIKes Santa Elisabeth Medan.