

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Saputra Nasution, Warini, Ida Nuraida, & Wawan Gunawan. (2023). Determinan Tingkat Konsentrasi Pada Remaja. *Hearty*, 11(2), 121–127. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i2.14621>
- Anggoro, S., Isnainingsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Jurnal Basicedu. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Arifa, V. H., Wiradnyani, L. A. A., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2024). Breakfast Practices Among Indonesian Adults: Urban and Rural Differences and Its Associated Factors. *Amerta Nutrition*, 8(3), 441–451. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3.2024.441-451>
- Barokah, L., Pratiwi, A., & Yatsi Madani, U. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), Page.
- Benton, D., & Parker, P. Y. (2018). Breakfast, blood glucose, and cognition 1,2. *American Society for Clinical Nutrition*, 67(February), 772–778.
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Bourre, J. M. (2006). *Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 2 : macronutrients*. NIH (National Library of Medicine). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17066210/>
- BPS. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023*. badan pusat statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/wvc0mgeymxbkvfuxy25kee9hddzkbqtzkwkvb1p6mdkjmw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- BPS. (2025). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur, 2025*. Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Cut Bidara Panita Umar. (2023). Penyuluhan Tentang Pentingnya Peranan Protein Dan Asam Amino Bagi Tubuh Di Desa Negeri Lima. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 1(3), 52–56. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v1i3.1412>
- Desy Qomarasari, A. M. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>

Bunga Salsabila Hidayatussalwa, 2026

HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[\[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id\]](http://www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id)

- Fadhilah, N., Salam, A., & Trisasmita, L. (2023). Gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih di smp muhammadiyah limbung. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2), 93–105.
- Gemily, C. S. S., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 247–256.
- Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., Masset, G., Moreiras, G. V., Moreno, L. A., Smith, J., Vieux, F., Thielecke, F., & Hopkins, S. (2018). Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/nu10050559>
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11643>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Handayani. (2019). Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau 1 Departemen Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau 2 Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau 3. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1).
- Herwinda Rahayu. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Hewi, L., & Shaleh, M. (2020). Refleksi Hasil PISA (The Programme For International Student Assesment): Upaya Perbaikan Bertumpu Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 30–41. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2018>
- Hyun-suk, K., Jung, S., Mun, E., Cha, Y., Kim, M., & Cho, S. (2021). *Dampak Diet Berbasis Beras pada Remaja Korea yang Biasanya Melewatkan Sarapan : Kelompok Paralel Secara Acak Uji klinis*.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, x(3), 128–132.
- Jessie Vania Sulianto, O. C. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta*. 11(6), 1211–1219.
- Kartini, Kartini, & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033–6038.
- Kartini, K., & Sa'adah, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan Remaja*, 10(1).
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang Remaja*.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*.

Bunga Salsabila Hidayatussalwa, 2026

HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MAN 4 PANDEGLANG

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Lestari & Rosyada. (2022). Palembang Analyze Type , Amount , and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6.
- Lestari, N., & Mulyani, S. (2019). Hubungan Asupan Karbohidrat Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Kualitas Sarapan dan Gaya Hidup. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Remaja*, 7(2).
- Mahardika, S. F. (2013). Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa yang Melakukan Sarapan Pagi dengan yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan. *Naskah Publikasi*, 15.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Mawarni, L. D., & Simanungkalit, S. F. (2020). Hubungan Energi, Protein, Zat Besi, Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), 163–174.
- Muharramah, A. (2023). Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i2.1326>
- Muhtadin, D. A., Nurdiantami, Y., Fadhil, M. S., Ayudiputri, Z. Z., & Afifah, Z. (2022). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Perilaku Berisiko Penyalahgunaan Napza Pada Remaja Awal. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1722–1729. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4581>
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(1), 36–40. <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i1.149>
- Nasar dkk. (2020). Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Gizi Lebih Di Sman 5 Surabaya. 5(September), 7243–7251.
- Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. (2019). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Man 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1–20. <https://doi.org/10.19109/pairf.v1i1.3010>
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5749>
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>

- Parameswara, N., Kesuma, P., Mahfida, S. L., & Nugroho, A. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah 2 Minggir (The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status in Student at perubahan dari anak-anak menjadi gizi kurang dan kelebihan berat badan . Kelebihan bera. 9(1), 99–109. <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.14269>*
- Patimbano, B. L., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester II FKM Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS, 10(2), 43–49.*
- Pena-jorquera, H., Campos-n, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-aguilera, C., & Cristi-montero, C. (2021). Breakfast : A Crucial Meal for Adolescents ' Cognitive Cogni-Action Project. *Nutrients, 13, 1320.*
- Pratiwi, D. R., & Lestari, S. (2018). Pengaruh kualitas sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling, 4(2), 85–92.*
- Putri, A. N., & Widodo, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada remaja. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja, 12(1), 45–52.*
- Putri, A., Rahman, F., & Widodo, T. (2021). Faktor Psikososial dan Kebiasaan Belajar sebagai Determinan Konsentrasi Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Remaja, 9(2).*
- Putri Indaman, A., & Trismiyana., E. (2025). *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Minat Keikutsertaan Posyandu Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Kecamatan Negri Katon Kabupaten Pesawaran. 32(3), 167–186.*
- Putri Kinanti, K., & Widiyawati, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang. *HARENA: Jurnal Gizi, 2(1), 2774–7654.*
- Querol, S. E., Iqbal, R., Kudrna, L., Al-Khudairy, L., & Gill, P. (2021). The double burden of malnutrition and associated factors among south asian adolescents: Findings from the global school-based student health survey. *Nutrients, 13(8). <https://doi.org/10.3390/nu13082867>*
- Rahmadhani, H., Hervidea, R., Saleh, A. J., Gizi, P. S., Kesehatan, F., Indonesia, U. M., Lampung, K. B., & Lampung, P. (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.*
- Rahmawati, R., Putri, A., & Sari, D. (2019). Pola Makan Jangka Panjang dan Perilaku Hidup sebagai Faktor Penentu Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia, 7(1), 45–54.*
- Raihanah, N., Arman, Alwi, K., Sumiaty, & Septiyanti. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. 5(5), 729–740.*

- Ratna, N. P. S. D., Citrawathi, D. M., & Serfi, G. G. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP NEGERI 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180.
- Rita Kumala Sari, Nurhadi Kusuma, A. K. M. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Number March).
- Rosalina, E., & Djayusmantoko, D. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd 37/Iii Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*, 6(02), 26–31. <https://doi.org/10.22437/jpj.v6i02.17364>
- Rosalina, R., & Djayusmantoko, D. (2021). Kecukupan Protein dan Keseimbangan Zat Gizi terhadap Optimalisasi Fungsi Otak. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 112–120.
- Rosida, H. (2018). 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. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.116-122>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rosyida, D. A. C. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta : PT. PUSTAKA BARU.
- Ruspita, R., Rahmi, R., Tanberika, F. S., & Al, T. (2024). *Edukasi Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja*. 7–10.
- Sammeng, W., & Soumokil, O. (2024). Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(2), 100–109. <https://doi.org/10.32695/jkt.v14i2.460>
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>
- Sari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap daya ingat jangka pendek dan kemampuan pemecahan masalah siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 8(2), 123–131.
- Sari, D., & Wahyuni, R. (2020). Pengaruh Konsumsi Karbohidrat Sederhana terhadap Fluktuasi Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 8(1).
- Sianjpar, M. M., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2021). Gambaran Kecukupan Mineral Mikro Pada Tenaga Pendidid Dan Kependidikan Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnak KESMAS*, 10(2), 78–86.
- SKI, S. K. I. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kemenkes*, 1–68.

- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Sya'baniyah, L., Widajanti, L., & Asna, A. F. (2022). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Penelitian Kesehatan Forikes*, 13(5), 947–952.
- Ummah, M. S. (2019). Jurnal Kesehatan dan Gizi Remaja. In *Rasmaniar, Rofiqoh, Yohanes Kristianto* (Vol. 11, Number 1).
- UNICEF. (2021). *Profile Remaja 2021*. BPS (2020).
- Usdeka Muliani, Sumardilah, D. S., & Mindo Lupiana. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Utami, D., & Suryani, I. (2020). Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Remaja*, 5(2), 85–94.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- WHO. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive*. World Health Organization (WHO). (2018).%0AGuidance on ethical considerations in%0Aplanning and reviewing research%0Astudies on sexual and reproductive
- WHO. (2023). Kesehatan Remaja. *Asia Tenggara*.
- Yastirin, P. A., & Dewi, R. K. (2022). Identification of Nutritional Status in Pre-Adolescent Group in The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 2(2), 48.
- Zahra, C., Wikanti, A., Said, I., & Khairunnisa, A. (2024). *Media Gizi Ilmiah Indonesia Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan Indeks Massa Tubuh/Umur Remaja di SMAN 32 Jakarta The Relationship between Breakfast Habits, Sleep Quality, and Body Image with Body Mass Index for Age in Adoles*. 2(10), 1–10.