

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, S.D.R. (2024) Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa SDN 16 Tolangohula, Artikel pendidikan guru sekolah dasar Universitas Muhammadiyah Gorontalo, pp. 1-9.
- Afni, F. et al. (2025) Dampak gizi pada perkembangan kognitif anak: Kajian literatur dan temuan baru, *Jurnal cahaya mandalika*, 6(3), pp. 116-121.
- Agam, B. et al. (2024) Penyuluhan manfaat mengonsumsi ikan pada siswa di Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu, *Jurnal pengabdian masyarakat bangsa*, 2(9), pp. 3889-3896.
- Agatha, A.F. and Linda, O. (2023) Hubungan sarapan pagi dan jenis kelamin dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Raflesia Depok tahun 2023, *Jurnal pendidikan kesehatan*, 3(2), pp. 82-87.
- Aini, R.N., Indriati, S.N. and Rahayu, L.S. (2024) Hubungan antara asupan asam lemak omega-3 dan vitamin B1 dengan derajat dismenorea pada mahasiswi di program studi ilmu gizi Uhamka, *Ilmu gizi Indonesia*, 7(2), pp. 163-172.
- Al-Fathi, Z.S., Hartoto, S. and Prakoso, B.B. (2022) “The relationship between students’ concentration level and smash result competency in badminton extracurricular”, *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), pp. 93–104.
- Alfiraza, E.N. et al. (2024) Edukasi kebutuhan asam folat melalui konsumsi telur pada wanita dewasa muda, *Jurnal pengabdian masyarakat biologi dan sains*, 3(2), pp. 117-124.
- Alwi, M. et al. (2024) Pengaruh kelelahan belajar dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar tutorial online mahasiswa Universitas Terbuka Makassar, *Jurnal studi guru dan pembelajaran*, 7(3), pp. 1249-1261.
- Anggraini, A.D.N., Anshory, J. and Satriani, S. (2023) Hubungan asupan zink, kalsium dan sosial ekonomi keluarga dengan prestasi belajar siswa usia 13-15 tahun di SMP Nabil Husein Samarinda, *Widya kesehatan*, 5(1), pp. 41-49.
- Anita (2023) Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium, Zink, dan Vitamin D) dan Status Gizi (TB/U) Remaja Putri di SMAN 9 Makassar. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Anzalman, T. et al. (2025) The brain development and nutrition, *Tofedu: The future of education journal*, 4(1), pp. 20–29.

- Aprilia, L., Pribadi, R.A. and Alamsyah, T.P. (2025) Analisis hubungan tingkat konsentrasi belajar peserta didik terhadap hasil belajar pada pembelajaran matematika, *Pendas: Jurnal ilmiah pendidikan dasar*, 10(04), pp. 283-297.
- Ardiansyah, F. and Marlina, F. (2025) Hubungan kadar zinc serum dengan fungsi kognitif dalam aspek molekuler pada lanjut usia, *Holistik jurnal kesehatan*, 18(11), pp. 1369-1375.
- Ardiaria, M. and Nuryanto, N. (2014) Hubungan status gizi dan asupan besi dan seng terhadap fungsi motorik anak usia 2-5 tahun, *Diponegoro journal of nutrition and health*, 2(2), p. 89636.
- Azmi, A.L. (2024) The impact of pocket money on student learning outcomes at SMP Budi Satrya Medan Tembung, *Sufiya journal of islamic studies*, 2(1), pp. 109-118.
- Azzahra, R.A. (2020) Hubungan asupan zat besi, asupan seng dan status gizi (IMT/U) dengan prestasi belajar pada remaja di SMA IT Daarul Rahman III tahun 2020. Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- Chalisa, C. (2021) Perbedaan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) metode Sahli dan point of care testing (POCT). Disertasi, Stikes Ngudia Husada Madura
- Chiabrando, D., Mercurio, S. and Tolosano, E. (2014) Heme and erythropoiesis: More than a structural role, *Haematologica*, 99(6), pp. 973–983.
- Diana, D. et al. (2019) Pelatihan manik khas Dayak dalam meningkatkan konsentrasi, *Plakat: Jurnal pelayanan kepada masyarakat*, 1(1), pp. 17-26.
- Fadilah, N. et al. (2025) Edukasi anemia pada remaja putri untuk menjaga kestabilan energi dan konsentrasi di SMK Dewantara 2 Cikarang, *Proficio: Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 6(2), pp. 491-497.
- Fajar, M.K. (2020) Hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung, *Stand: Journal sports teaching and development*, 1(1), pp. 35-42.
- Famimah, F., Margawati, A. and Fitranti, D.Y. (2017) Hubungan konsumsi asam lemak omega-3, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan tingkat dismenore pada remaja, *Journal of nutrition college*, 6(4), pp. 268-276.
- Fatchuroji, A. et al. (2023) Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar, *Journal on education*, 5(04), pp. 13758-13765.
- Fayasari, A. (2020). Penilaian konsumsi pangan. Jombang, Jawa Timur: Kun Fayakun.

- Febriani, A., Putri, G.S. and Fitri, N. (2025) Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMA N 6 Pekanbaru, Jomis (Journal of midwifery science), 9(2), pp. 188-196.
- Feriyanti, Y.G., Sari, D. and Asni, N. (2025) Peran ibu dalam rumah tangga dalam meningkatkan prestasi anak, Ahsani taqwim: Jurnal pendidikan dan keguruan, 2(1), pp. 84-98.
- Gómez-Pinilla, F. (2008) Brain foods: The effects of nutrients on brain function, Nature reviews neuroscience, 9(7), pp. 568-578.
- Handini, N.P., Triyanti, T. and Djokusujono, K. (2022) Carbohydrate intake is associated with learning concentration among high school students in Jember Regency, East Java Province, Indonesia, Indonesian journal of public health nutrition (IJPHN), 2(2), p. 3.
- Hanjani, N.A. (2022) Hubungan asupan protein, Fe, zinc, asam folat, vitamin B12, konsumsi zat inhibitor dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswa prodi gizi UPNVJ. Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- Harleli, H. (2026) Hubungan konsumsi energi, zat besi (Fe) dan zat seng (Zn) dengan prestasi belajar pada siswa SMAN 1 Kabangka Muna tahun 2025, Jurnal Kendari kesehatan masyarakat, 5(2), pp. 258-268.
- Huwae, F.J., Bahtera, T. and Sakti, H. (2016) Hubungan kadar seng (Zn) dan memori jangka pendek pada anak sekolah dasar, Sari pediatri, 10(2), pp. 106-109.
- I'annah, F. and Rahimah, H. (2024) Gambaran pola konsumsi asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Banyuputih, Situbondo, Jambura journal of health sciences and research, 6(3), pp. 298-305.
- Ipango, C.Z. and Puspitasari, D. (2025) Peningkatan konsentrasi belajar siswa SMK melalui psikoedukasi mindfulness dengan pendekatan self-compassion, Jurnal psikologi, 3(1), pp. 1-10.
- Jafar, M.A. et al. (2023) Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak di SDN 427 Malewong Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan, Fakumi medical journal: Jurnal mahasiswa kedokteran, 3(8), pp. 593-598.
- Jayawardhana, I.K.W. and Kresnapati, I.N.B.A. (2022) Anemia megaloblastik: Sebuah tinjauan pustaka, Biocity journal of pharmacy bioscience and clinical community, 1(1), pp. 27-38.

- Julianto, D. and Utari, P.A. (2019) Analisa pengaruh tingkat pendidikan terhadap pendapatan individu di Sumatera Barat, *Ikraith-ekonomika*, 2(2), pp. 122-131.
- Junita, D. and Mukmin, A. (2022) Pengaruh tingkat pendidikan dan penempatan kerja terhadap kinerja pegawai pada Kabupaten Bima, *Jurnal manajemen*, 12(1), pp. 96-108.
- Kartini, K. and Sa'adah, N. (2021) Dampak musik religi terhadap konsentrasi belajar (studi kasus: mahasiswa pascasarjana BKI 2021-2022), *Jurnal pendidikan dan konseling*, 4(5), pp. 6033-6038.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairinal, K., Syuhada, S. and Alawyah, W.W. (2021) Pengaruh pendapatan orang tua, bimbingan belajar dan tingkat konsentrasi belajar terhadap hasil belajar mata pelajaran ekonomi kelas XI SMA Ferdy Ferry Putra Jambi tahun ajaran 2020/2021, *Jurnal manajemen pendidikan dan ilmu sosial (JMPIS)*, 2(1), pp. 435-442.
- Khayatunnisa, T. (2021) Hubungan antara kurang energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia, penyakit infeksi, dan daya konsentrasi pada remaja putri, *Jurnal gizi dan pangan Soedirman*, 5(1), pp. 46-61.
- Kurniawan, S.K.A. (2018) Hubungan kadar hemoglobin dan fungsi kognitif pada pelajar SMAN 06 Tambun Selatan. Skripsi, Universitas Trisakti
- Kuscahyanto, I.N.D., Rudianti, A.E. and Kisa, K. (2023) Upaya meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik dengan bantuan ice breaking pada kelas IV SDN 22 Ampenan tahun ajaran 2022/2023, *Jurnal literasi dan pembelajaran Indonesia*, 3(2), pp. 19-26.
- Laksono, S. and Hosanna, C. (2024) Role of omega-3 acids in cardiovascular health: A literature review, *Jurnal kesmas dan gizi (JKG)*, 7(1), pp. 152-158.
- Lange, K.W. (2020) Omega-3 fatty acids and mental health, *Global health journal*, 4(1), pp. 18-30.
- Lubis, R. et al. (2024) Evolusi remaja usia 17-19 tahun: Analisis pertumbuhan dan perkembangannya, *Jurnal review pendidikan dan pengajaran*, 7(3), pp. 7899-7906.

- Mardiana, M., Wulandari, H. and Apsari, N. (2024) Konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran tematik kelas V SDN 5 Nanga Nuak, *Jurnal pendidikan dasar*, 12(1), pp. 76-84.
- Margaretta (2026) Pengaruh kondisi lingkungan sekolah terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 30 Kota Padang, *Edu research*, 7(1), pp. 1972-1978.
- Marissa, M. and Tri Hendarini, A. (2021) ‘Hubungan asupan Fe, zinc dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kampar Utara tahun 2021’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), pp. 391–397.
- Melisa, M., Priyatna, M. and Sarifudin, A. (2025) Pengaruh pendidikan orang tua terhadap hasil belajar siswa kelas IV SDN 03 Bantar Kambing Kabupaten Bogor pada mata pelajaran pendidikan agama Islam dan budi pekerti, *Cendikia muda Islam: Jurnal ilmiah*, 5(02), pp. 167-178.
- Muchtar, F. (2025) Gambaran kadar hemoglobin remaja putri SMA Negeri 6 Kota Kendari sebagai indikator status anemia, *Jukej: Jurnal kesehatan Jompa*, 4(1), pp. 234-242.
- Muki, B. et al. (2026) Understanding the factors influencing fish consumption among children and adolescents: A comprehensive narrative review based on the socio-ecological model, *Global perspectives on nutrition*, 1(3). Pp. 1-14.
- Mukti, A.S., Hindiarti, Y.I. and Fatimah, S. (2025) Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri, *Borneo nursing journal (BNJ)*, 7(2), pp. 396-400.
- Mulyani, I. et al. (2025) Pengaruh kadar hemoglobin terhadap risiko anemia dan dampaknya pada kesehatan remaja putri, *Scientific journal*, 4(1), pp. 15-22.
- Mustofa, F.L. and Rusmini, H. (2014) Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kadar hemoglobin terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswi program studi kedokteran angkatan 2014 Universitas Malahayati Bandar Lampung, *Jurnal medika Malahayati*, 1(3), pp. 113-118.
- Mutiara, E. (2004). Mekanisme keterkaitan zink dan fungsi otak. Pengantar falsafah sains.
- Muzayyarah, M. and Suyati, S. (2018) Hubungan kadar Hb (haemoglobin) dengan prestasi belajar pada mahasiswi prodi D-III kebidanan FIK UNIPDU Jombang, *Jurnal kesehatan Kusuma Husada*, pp. 220-225.
- Nikmah, L. (2020) Pengaruh pekerjaan orang tua terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MI Plus Al Istighotsah Panggungrejo Tulungagung tahun ajaran 2019/2020. Skripsi, Univeristas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

- Ningsih, W.B. (2025) Hubungan anemia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi tingkat I prodi S1 keperawatan Stikes RSPAD Gatot Soebroto. Skripsi, S1 Keperawatan Stikes RSPAD Gatot Soebroto
- Nofianti, D. (2023) Pengaruh pemberian terapi adjuvan asam folat dan methylcobalamin terhadap kadar homocysteine dan fungsi kognitif pasien skizofrenia. Disertasi, Universitas Hasanuddin
- Nugraheni, R. (2024) Program edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah stunting: Tinjauan literatur, Jurnal promotif preventif, 7(3), pp. 569-577.
- Palabiyik, A.A. and Palabiyik, E. (2025) Effects of omega-3 fatty acids (n-3 PUFAs) on cardiovascular and muscular health across various populations: A review of supplementation benefits, Nutrire, 50, p. 73.
- Pandiangan, R.R. et al. (2022) Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kejadian anemia terhadap prestasi belajar remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan tahun 2022, Jurnal teknologi kesehatan dan ilmu sosial (TEKESNOS), 4(1), pp. 248–258.
- Putri, N.M.M.D.N., Mataram, I.K.A. and Suarjana, I.M. (2024) Hubungan konsumsi zat gizi (protein, besi, asam folat, vitamin C) dan konsumsi tablet tambah darah dengan kadar Hb pada remaja putri kelas 10 di SMK Negeri Tabanan, Jurnal ilmu gizi: Journal of nutrition science, 13(1), pp. 62-71.
- Qin, B. et al. (2017) Intake of niacin, folate, vitamin B-6, and vitamin B-12 through young adulthood and cognitive function in midlife: The coronary artery risk development in young adults (CARDIA) study, The American journal of clinical nutrition, 106(4), pp. 1032-1040.
- Rachmawati, R., Widhi, A.S., Ernawati, F., Nurzihan, N.C., Fitri, Y., Rosnah, Junita, D., Efriwati, Julianti, E.D., Arifin, A.Y., Mayang, R. and Manggabarani, S. (2025) Ilmu gizi mikro. Indonesia: CV Get Press Indonesia.
- Rahayu, S. et al. (2019) Survei asupan asam folat dan seng pada ibu hamil di Jawa Barat, Jurnal kesehatan vokasional, 4(3). Pp. 161-168.
- Rahayu, S., Rusdi and Oktaviani, D.A. (2021) Hemoglobin level, learning concentration and outcome on molecular topic: A path model analysis, AIP conference proceedings, 2331(1), p. 050005.
- Rahayu, T., Harjana, T. and Pertiwi, K.R. (2021) Relationship between vital signs, hemoglobin level and iron consumption pattern with learning concentration, 7th international conference on research, implementation, and education of mathematics and sciences (ICRIEMS 2020), pp. 35-39.

- Ranita, K.M.I., Prabawati, N.P.A. and Yudartha, I.P.D. (2025) Strategi dinas perikanan dalam pelaksanaan program gerakan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) dalam pencegahan stunting di Kabupaten Badung, *Socio-political communication and policy review*, 2(4). Pp. 1-16.
- Remelia, M. et al. (2025). *Penilaian asupan gizi*. Jakarta: Eureka Media Aksara.
- Rismawati, P. (2025) Hubungan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri haid dengan konsentrasi belajar remaja putri, *Jurnal ilmu kesehatan dan gizi*, 3(2), pp. 59–64.
- Robbaniyah, A. and Soeyono, R.D. (2023) Hubungan asupan asam lemak omega-3, asupan kalsium, asupan magnesium, asupan vitamin E, aktivitas fisik dan status gizi dengan derajat dysmenorrhea primer siswi SMA Islam Al Mizan Surabaya, *Jurnal gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(4), pp. 472-481.
- Rotua, M. (2018) Hubungan status gizi dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 14 Palembang, *JPP (Jurnal kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(2), pp. 90-97.
- Rudia, A.F. et al. (2023) Omega-3 memiliki banyak manfaat: Apakah bisa melawan kanker?, *Jurnal kedokteran (Unram medical journal)*, 12(2), pp. 217-221.
- Sahadewa, S. et al. (2025) The influence of zinc supplementation on improving learning concentration and hemoglobin levels in anemic adolescent girls at junior high school, *Prisma sains: Jurnal pengkajian ilmu dan pembelajaran matematika dan IPA IKIP Mataram*, 13(3), pp. 796-809.
- Salsabila, D.M. (2020) Defisiensi vitamin B12 dan gangguan neurologis, *Jurnal medika hutama*, 2(01 Oktober), pp. 238-249.
- Samson, K.L., Fischer, J.A. and Roche, M.L. (2022) Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review, *Nutrients*, 14(1), p. 224.
- Saraswati, P. (2021) Hubungan kadar hemoglobin (Hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (SMA) atau sederajat, *Jurnal medika hutama*, 2(04 Juli), pp. 1187-1190.
- Sari, R.R. (2018) Hubungan asupan zink, pendidikan ibu, dan intelligence quotient (IQ) dengan prestasi akademik anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Kartasura. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Septiawahyuni, H.D. and Suminar, D.R. (2019) Kecukupan asupan zinc berhubungan dengan perkembangan motorik pada balita stunting dan non-stunting, *Amerta nutrition*, 3(1), pp. 1-6.

- Setyani, M.R. and Ismah (2018) ‘Analisis tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar’, Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika 2018, 1, pp. 74–78.
- Setyowati, E., Santoso, N.I. and Kridawati, A. (2019) Hubungan asupan vitamin B12 dan asam folat dengan fungsi kognitif lansia, *Jurnal endurance: Kajian ilmiah problema kesehatan*, 4(1), p. 184.
- Sholihah, B.N. (2023) Pengaruh uang saku terhadap hasil belajar siswa kelas atas MI PSM Gempolan II Gurah Kabupaten Kediri. Skripsi, Institut Agama Islam Tribakti
- Sinaga, S.D., Harefa, S. and Simatupang, L. (2024) Pengaruh penggunaan ice breaking terhadap konsentrasi belajar pendidikan agama Kristen dan budi pekerti siswa kelas XI SMK Negeri 2 Balige tahun pembelajaran 2023/2024, *Tri tunggal: Jurnal pendidikan Kristen dan Katolik*, 2(2), pp. 236-252.
- Siregar, M.H. et al. (2023) Perbandingan kadar hemoglobin ibu hamil menggunakan metode digital dengan metode cyanmethemoglobin, *Faletehan health journal*, 10(02), pp. 178-184.
- Subandrate, S. et al. (2022) Asam folat: Peran dalam metabolisme dan metode pemeriksaan, *Majalah kedokteran Andalas*, 45(1), pp. 51-62.
- Sugiarto, R.W., Purwanto, S. and Utama, A.B. (2025) Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik sekolah menengah pertama, *Jurnal dunia pendidikan*, 5(5), pp. 1833-1843.
- Sugiyono (2019) Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, D. (2010) Hubungan asupan dan kadar omega-3 plasma dengan kejadian hipertensi pada etnik Minangkabau di Kota Padang, *Majalah kedokteran Andalas*, 34(2), pp. 121-131.
- Sulhan, N.A.A. (2024) Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi, *Behavior*, 1(1), pp. 9-36.
- Surbakti, R.B., Sasmitae, L., Teresa, A., Carmelita, A.B. and Millie, G.C.S. (2023) ‘Hubungan kadar hemoglobin dengan fungsi kognitif siswi SMP Negeri 6 Palangka Raya’, *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 11(2), pp. 49–52.
- Suryati, E., Bastian, B. and Sari, I. (2021) Perbedaan kadar hemoglobin menggunakan metode cyanide-free dan POCT pada ibu hamil, *ANAKES: Jurnal ilmiah analis kesehatan*, 7(2), pp. 123-132.

- Susanti, E. (2025) Anemia dan kesehatan mental dengan konsentrasi belajar remaja putri di SMPN 38 Kota Padang tahun 2025. Tesis, Universitas Andalas
- Suzan, R. and Halim, R. (2018) Korelasi asupan asam lemak omega-3 dengan kemampuan kognisi mahasiswa kedokteran, *Jambi medical journal*, 6(2), pp. 146-151.
- Syakira, R.A. (2026) Peran asupan zink dan vitamin D terhadap perkembangan kognitif dan fisik anak, *Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan Indonesia*, 6(1), pp. 406–417.
- Syam, A., Taslim, N.A., Budu, B., Jafar, N. and Jufri, M. (2019) ‘Efek fortifikasi asam folat pada beras premiks lokal terhadap konsentrasi dan hasil belajar pada santri’, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(4), pp. 349–357.
- Syarifuddin, R., Wahyuni Hafid, W. and Hano, Y.H.Z. (2024) Study concentration in adolescent girls: Relation to breakfast habits and nutritional status, *Argipa (Arsip gizi dan pangan)*, 9(2), pp. 111–121.
- Tambunan, H. and Maritalia, D. (2023) Perbandingan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan metode Sahli dan metode digital, *Jurnal penelitian kesehatan "Suara Forikes" (Journal of health research "Forikes voice")*, pp. 41-43.
- Tangkilisan, H.A. and Rumbajan, D. (2016) Defisiensi asam folat, *Sari pediatri*, 4(1), pp. 21-25.
- Tardy, A.L. et al. (2020) Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition: A narrative review of the biochemical and clinical evidence, *Nutrients*, 12(1), p. 228.
- Utami, K.D. and Pramono, J.S. (2025) Pemanfaatan formulasi jus alpukat (*Persea americana* Mill.) dan omega 3 dalam upaya pengendalian profil lipid darah. Samarinda: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Utami, S.P. and Riana, A. (2025) Peran asupan omega-3, status gizi, dan kualitas tidur dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar di SDIT Bina Muda Cicalengka, *Jurnal ilmu kesehatan Immanuel*, 19(1), pp. 22-31.
- Wahdi, A.E. et al. (2022). National adolescent mental health survey (I-NAMHS) laporan penelitian. Jakarta, Indonesia: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Wahyudi, A.I., Khairani, M.D. and Wati, D.A. (2024) Faktor risiko anemia pada remaja putri: Studi kasus di SMP Negeri 10 Mesuji, *Jurnal gizi kerja dan produktivitas*, 5(2), pp. 295-305.

- Wahyuni, F. (2024) Analisis vitamin C dan seng pada kue daun kelor sebagai pangan fungsional untuk imunitas, Jurnal keperawatan profesional (Kepo), 5(2), pp. 200-206.
- Widiani, N.K.A.S., Mayangsari, A., Witarini, K. and Pratiwi, I.G.A.P. (2024) 'Hubungan antara status gizi, asupan zat besi dan seng dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMP Santo Yoseph', E-Jurnal Medika Udayana, 13(2), p. 89.
- Widowati, R. et al. (2022) Persiapan memasuki dunia kerja bagi lulusan SMK generasi Z, Jurnal pengabdian masyarakat STIE Surakarta, 1(2), pp. 62-69.
- Wijaya, F. (2024) Pengaruh kecanduan game online terhadap konsentrasi belajar di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Skripsi, Universitas Jambi
- Winchester, L.M. et al. (2025) The relationship between anaemia, haemoglobin levels, and cognitive function: Evidence in two population-based cohorts from India and the United States, *Neurobiology of disease*, 107112.
- World Health Organization (2024). Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. Tersedia di: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088542> (Diakses: 20 Desember 2025)
- Zainudin, F. (2025) Hubungan asupan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul. Skripsi, Universitas Alma Ata