

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L. and Dye, L. 2015. 'The Relationship Between Habitual Breakfast Consumption Frequency and Academic Performance in British Adolescents', *Frontiers in Public Health*, 3(68), pp. 1–10. doi: 10.3389/fpubh.2015.00068.
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Agustina, N. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Alfarisi, R., Nurwidayarsi, E. dan Lutfianawati, D. 2018. 'Perbedaan Memori Jangka Pendek antara Siswi yang Berolahraga Aerobik Rutin dengan Tidak Rutin di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(3), pp. 195–200.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi Cetakan Keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriana, W. *et al.* 2016. 'Relationship Between Physical Activity and Concentration of Study of Teenagers in Yogyakarta, Indonesia', *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(3), pp. 211–216.
- Arifin, L. . dan Prihanto, J. . 2015. 'Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di Sekolah', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), pp. 203–207. Available at: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>.
- Arisman. 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Astuti, D., Susilo, G. dan Sari, T. H. N. I. 2018. 'Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Balikpapan Tahun Ajaran 2017/2018', *De Fermat : Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), pp. 102–113. doi: 10.36277/deferfat.v1i2.25.
- Aviana, R. dan Hidayah, F. 2015. 'Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang', *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah*

*Semarang*, 3(1), pp. 30–33. doi: 10.26714/jps.3.1.2015.30-33.

- Babaeer, L. Y. and Wraith, D. 2018. ‘A Systematic Review of The Effect of Habitual Breakfast For Adolescents Aged 11-19 Years On Academic Performance’, *Journal of Adolescent and Family Health*, 9(1), p. 7. Available at: <https://scholar.utc.edu/jafh/vol9/iss1/7/>.
- Baharuddin dan Wahyuni, E. N. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Brown, J. E. *et al.* 2011. *Nutrition Through Life Cycle Fourth Edition*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning. doi: 10.1111/j.1753-4887.2004.tb00011.x.
- Cantika, H. A. K., Ardiaria, M. dan Syauqi, A. 2017. ‘Peran Makronutrien Dalam Sarapan Terhadap Performa Kognitif Remaja’, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 611–621.
- Chen, W. *et al.* 2017. ‘Acute Effects of Aerobic Physical Activities on Attention and Concentration in School-aged Children’, *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 1(5), pp. 1433–1440. doi: 10.26717/bjstr.2017.01.000456.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. . dan Giana, G. S. 2020. ‘Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar’, *Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14(1), pp. 168–180.
- Dogbe, E. . A. and Abaidoo, B. 2014. ‘Breakfast Eating Habits Among Medical Students’, *Ghana Medical Journal*, 48(2), pp. 66–70. doi: 10.4314/gmj.v48i2.2.
- Elyasari. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok Tahun 2017*. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.
- Fatmah dan Ruhayati, Y. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fikawati, S., Syafiq, A. dan Veratamala, A. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.
- Gibson, S. A. and Gunn, P. 2011. ‘What’s For Breakfast? Nutritional Implications of Breakfast Habits: Insights From the NDNS Dietary Records’, *Nutrition Bulletin*, 36(1), pp. 78–86. doi: 10.1111/j.1467-3010.2010.01873.x.
- Habiby, W. N. 2017. *Statistika Pendidikan*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Halim, R., Suzan, R. dan Sari, P. E. 2018. ‘Hubungan Komposisi Sarapan Dengan

**Tengku Alvira Yusmaini, 2020**

*Hubungan Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok*

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- Kadar Gula Darah Dan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Kedokteran', *Jambi Medicine Journal*, 6(2), pp. 115–19.
- Handayani, K. M., Masrul dan Adrial. 2014. 'Hubungan Asupan Energi Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi pada Siswa-Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), pp. 405–408. doi: 10.25077/jka.v3i3.156.
- Hardinsyah, H. dan Aries, M. 2012. 'Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), pp. 89–96. doi: 10.25182/jgp.2012.7.2.89-96.
- Hartoyo, E dkk. 2015. *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Hastutik dan Putri, N. K. S. E. 2018. 'Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar 03 Kragilan Mojolaban Sukoharjo', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2), pp. 162–167.
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>.
- Hidayat, M. A. 2016. *Strategi Guru dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Autis di Sekolah Inklusi. Tesis*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- IPAQ. 2005. *Guidelines for Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire - Short Form*.
- Junaidi, M. C. dan Soegiarto, B. 2016. 'Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Memori Kerja Murid SMA Don Bosco III Bekasi', *Sari Pediatri*, 18(4), p. 251. doi: 10.14238/sp18.4.2016.251-9.
- Kagami, T. P. 2018. *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Gizi IPB*. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Kemdikbud RI. 2020. *Statistik Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*. Available at: <http://statistik.data.kemdikbud.go.id/index.php/page/sma> (Accessed: 16 June 2020).
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. doi: 10.1007/s13398-014-0173-7.2.

- Khalida, E., Fadlyana, E. dan Somasetia, D. H. 2015. 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar', *Sari Pediatri*, 17(2), p. 89. doi: 10.14238/sp17.2.2015.89-94.
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusumaryani, M. 2017. 'Brief Notes : Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi', *Lembaga Demografi FEB UI*, pp. 1–6. Available at: <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>.
- Larega, T. S. P. 2015. 'Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents', *Artikel Review*, 4(2), pp. 115–121.
- Leidy, H. J. *et al.* 2013. 'Beneficial Effects of a Higher-Protein Breakfast on the Appetitive, Hormonal, and Neural Signals Controlling Energy Intake Regulation in Overweight/Obese, "Breakfast-Skipping", Late-Adolescent Girls', *Am J Clin Nutr*, 97, pp. 677–688. doi: 10.1159/000356352.
- Lemeshow, S. *et al.* 1990. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd. World Health Organization. doi: 10.2307/2532527.
- Lentini, B. dan Margawati, A. 2014. 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 3(4), pp. 631–637.
- Lestari, A. P. 2017. *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh. Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Lestari, G. L. 2019. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kognitif pada Lansia. Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Levitsky, D. A. and Pacanowski, C. R. 2013. 'Effect of Skipping Breakfast on Subsequent Energy Intake', *Physiology and Behavior*. Elsevier Inc., 119, pp. 9–16. doi: 10.1016/j.physbeh.2013.05.006.
- Mahan, L. K. and Raymond, J. I. 2017. *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. 14th edn. St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Mansyur, A. M. A. 2018. *Hipoglikemia : Dalam Praktik Sehari-hari*. Makassar: Departemen Ilmu Penyakit Dalam. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin.
- Meidina, A. R. 2016. *Hubungan Asupan Sarapan Pagi, Kadar Glukosa Darah Sewaktu, dan Konsentrasi Belajar Siswa SMAN 7 Bandung. Karya Tulis Ilmiah*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Bandung.

- Mokoginta, F. S. dan Manampiring, A. E. 2016. ‘Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jurnal e-Biomedik*, 4(2), pp. 1–10. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14618>.
- Muchtar, M., Julia, M. dan Gamayanti, I. L. 2011. ‘Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), p. 28. doi: 10.22146/ijcn.17728.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M. dan Ekawidyani, K. R. 2014. ‘Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor’, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2), pp. 97–102. doi: 10.25182/jgp.2014.9.2.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Phan, D. Van *et al.* 2018. ‘A Study of the Effects of Daily Physical Activity on Memory and Attention Capacities in College Students’, *Journal of Healthcare Engineering*, 2018, pp. 1–9. doi: 10.1155/2018/2942930.
- Praditasari, J. A. dan Sumarmi, S. 2018. ‘Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kegemukan Pada Remaja Putri di Smp Bina Insani Surabaya’, *Media Gizi Indonesia*, 13(2), pp. 117–122. doi: 10.20473/mgi.v13i2.117-122.
- Pritasari, Damayanti, D. dan Lestari, N. T. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan.
- Purba, D. A. 2017. *Faktor Determinan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswi SDN 2 Way Gubag. Skripsi*. Universitas Lampung. Lampung.
- Purnawinadi, I. G. dan Lotulung, C. V. 2020. ‘Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa’, *Nutrix Journal*, 4(1), pp. 31–38. doi: 10.37771/nj.vol4.iss1.429.
- Puspitasari, D. I. dan Rahmani, A. 2018. ‘Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta’, *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(2), pp. 46–54. doi: 10.31934/mppki.v1i2.161.
- Putro, K. Z. .2017. ‘Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja’, *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), pp. 25–32. doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Rima, T. *et al.* 2020. ‘Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa’, *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), pp. 26–29. Available at: <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>.

- Riskesdas 2018. 2019a. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas 2018. 2019b. *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rolfes, S. R., Pinna, K. and Whitney, E. 2009. *Understanding Normal and Clinical Nutrition, eighth edition*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Safaryani, P. dan Hartini MA, S. 2017. 'Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang', *Karya Ilmiah*, 6. Available at: 182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694.
- Santoso, S. S. dan Anandaputra, H. 2017. 'Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), pp. 1–8.
- Sari, A. F. I., Briawan, D. dan Dwiriani, C. M. 2012. 'Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), p. 97. doi: 10.25182/jgp.2012.7.2.97-102.
- Sartika, R. A. D. 2012. 'Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar', *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), p. 76. doi: 10.21109/kesmas.v7i2.66.
- Setiyaningsih, S. 2019. *Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Strategi Pra Pembelajaran pada Siswa Kelas V SDIT Al Anis Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018/2019*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Surakarta.
- Sirajuddin, Surmita dan Astuti, T. 2018. *Bahan Ajar Gizi: Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan.
- Slameto. 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Statistics Indonesia. 2020. *Statistik Indonesia 2020*. Jakarta: BPS Indonesia. Available at: <https://www.bps.go.id/publication/2020/02/28/6e654dd717552e82fb3c2ffe/statistik-indonesia--penyediaan-data-untuk-perencanaan-pembangunan.html>.
- Sulistia, T., Djamahar, R. dan Rahayu, S. 2018. 'Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia', *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), pp. 113–120.

**Tengku Alvira Yusmaini, 2020**

*Hubungan Frekuensi dan Komposisi Zat Gizi Sarapan serta Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok*

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Utami, I. A. S. N. dan Dinata, I. M. K. 2018. 'Hubungan Antara Sarapan Dengan Sustained Attention Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Jurnal Medika*, 7(12), pp. 1–6.
- Vanhelst, J. *et al.* 2016. 'Physical Activity Is Associated with Attention Capacity in Adolescents', *Journal of Pediatrics*, 168, pp. 126-131.e2. doi: 10.1016/j.jpeds.2015.09.029.
- Verdiana, L. dan Muniroh, L. 2017. 'Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang', *Media Gizi Indonesia*, 12(1), p. 14. doi: 10.20473/mgi.v12i1.14-20.
- Waliyanti, E. dkk. 2016. 'Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta', *Penelitian Kemitraan*. doi: 10.5151/cidi2017-060.
- Wardoyo, H. A. dan Mahmudiono, T. 2013. 'Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 9(1), pp. 49–53.
- Welis, W. dan Rifki, M. S. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Widodo, A. T. P., Prastowo, A. dan Mustofa .2015. 'Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum', *Mandala of Health*, 8(3), pp. 622–627.
- Yulia, R. N., Sulistami, S. dan Tegawati, L. M. 2014. *Diet Remaja: Psikologi dan Kespro Remaja*. Jakarta: Mustika Pustaka Negeri.
- Yuniatun. 2018. *Studi Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Yunita, W. R. dan Nindya, T. S. 2017. 'Association Between Breakfast Habit, Nutrition and Fluid Adequacy with Learning Concentration Of Elementary Students', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), pp. 123–128.
- Zeng, Y.-C. *et al.* 2011. 'Influences of Protein to Energy Ratios in Breakfast on Mood, Alertness and Attention in the Healthy Undergraduate Students', *Health*, 03(06), pp. 383–393. doi: 10.4236/health.2011.36065.
- Zulkarnain, M. 2018. *Latihan Fisik dan Fungsi Kognitif*. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.