

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian PPN/Bappenas. Ringkasan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025-2029. 2025.
2. Alek. Peningkatan Kualitas Pendidikan Untuk Mencetak Sumber Daya Manusia Berkualitas Menuju Indonesia Unggul. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2023;
3. PISA 2022 Results Volume III: Creative Minds, Creative Schools. 2024.
4. Munira R, Fonna T, Nadia S, Marsitah I. Pengaruh lingkungan belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa di Universitas Almuslim. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2024;1(4):12.
5. Riinawati. Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin. *Berajah Journal* 2021;
6. Anggraeni SD, Harun I, Chandra G, Institut I, Immanuel K, Kopo J, et al. Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Screen Time Terhadap Konsentrasi Belajar SMP Kartika X-1 Bandung. *Nutrition Scientific Journal* 2025;4(1):43–52.
7. Februhartanty J, Ermayani E, Rachman PH, Dianawati H, Harsian H. Gizi dan Kesehatan Remaja. 2nd ed. Jakarta: Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2019.
8. Rozaifa HL, Jauhari MT, Ardian J, Isasih WD, Anisah A. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi* [Internet] 2026;25(1):145–56.
Available from: <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/JTPG/article/view/8348>
9. Maharani N, Anwar K, Hidayat Maskar D. Hubungan Keberagaman Sarapan, Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Daya Ingat Siswa SMAN 12 Kota Tangerang Selatan. Jakarta: 2024.
10. Nakamura Y, Yamasaki S, Okada N, Ando S, Nishida A, Kasai K, et al. Macronutrient intake is associated with intelligence and neural development in adolescents. *Front Nutr* 2024;11.
11. Rahayu PS, Suparman S, Dewi M, Agung F, Hastuti W. Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 2022;2(3):995–1003.
12. Afriani M, Hariyadi D, Dahliansyah J, Gizi K, Pontianak I. Gambaran Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Sui Kunit Kabupaten Mempawah. *Media Gizi Khatulistiwa* [Internet] 2025;2(1).
Available from: <http://nutritionjournal.my.id>

13. Anggraini SW. Hubungan Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Remaja Di Majelis Qur'an Ahludz Dziki. 2021;
14. Saada SH, Yuliza E, Gunardi S. Hubungan Asupan Gizi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Remaja Di SMP 3 Cikalongkulon Cianjur Tahun 2025. *Medic Nutricia, Jurnal Ilmu Kesehatan* 2026;22(3).
15. Travica N, Ried K, Sali A, Hudson I, Scholey A, Pipingas A. Plasma Vitamin C concentrations and cognitive function: A cross-sectional study. *Front Aging Neurosci* 2019;11(APR).
16. Hamid M, Mansoor S, Amber S, Zahid S. A quantitative meta-analysis of vitamin C in the pathophysiology of Alzheimer's disease. *Front. Aging Neurosci.*2022;14.
17. Travica N, Ried K, Hudson I, Sali A, Scholey A, Pipingas A. The Contribution of Plasma and Brain Vitamin C on Age and Gender-Related Cognitive Differences: A Mini-Review of the Literature. *Front. Integr. Neurosci.*2020;14.
18. Ballaz SJ, Rebec G V. Neurobiology of vitamin C: Expanding the focus from antioxidant to endogenous neuromodulator. *Pharmacol Res* 2019;146.
19. Travica N, Ried K, Sali A, Scholey A, Hudson I, Pipingas A. Vitamin c status and cognitive function: A systematic review. *Nutrients* 2017;9(9):1–21.
20. Sharma Y, Popescu A, Horwood C, Hakendorf P, Thompson C. Relationship between Vitamin C Deficiency and Cognitive Impairment in Older Hospitalised Patients: A Cross-Sectional Study. *Antioxidants* 2022;11(3).
21. Qibtiyah M, Rosidati C, Siregar MH. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas* 2021;2(2):51.
22. Dan Prihatini H, Pusat S, Dan P, Upaya P, Masyarakat K, Percetakan J. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 Fruits And Vegetables Consumption Of Indonesian Population In The Context Of Balanced Nutrition: A Further Analysis of Individual Food Consumption Survey (SKMI) 2014.
23. Anggraeni NA, Sudiarti T. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 2018;5(1):18–32.
24. Promosi Kesehatan Tim Kerja Hukum dan Humas RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur untuk Menjaga Kesehatan pada Remaja. *Kementrian Kesehatan*2025;
25. Anastasiades PG, de Vivo L, Bellesi M, Jones MW. Adolescent sleep and the foundations of prefrontal cortical development and dysfunction. *Prog. Neurobiol.*2022;218.
26. Rivani B, Nugroho H, Juliastuti D, Rosali T. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. 2023.

27. Sitorus GE, Samosir MI, Sagala PN, Sibarani K, Dhuha NK, Munthe TM. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII-3 Di SMPN 4 Medan. *Mandalika Mathematics and Educations Journal* 2025;7(1):204–19.
28. Sembiring AJ, Nasriyanto NE, Idu CJ. Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMAIT Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab. Tangerang Tahun 2024. *Medic Nutricia* 2024;5.
29. Pusat Penilaian Pendidikan. Laporan Hasil Ujian Nasional [Internet]. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 2019 [cited 2026 Feb 25]; Available from: <https://hasilun.pusmendik.kemdikbud.go.id/#2018!smp!capaian!08&07&999!T&T&T&T&1&!3!&>
30. Isroani F, dkk. Psikologi Perkembangan. Solok: Mitra Cendekia Media; 2023.
31. Husnah R, Fitriani, Sitompul ES. Peningkatan Kualitas Generasi Sadari Kesehatan Reproduksi Remaja Putri . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2024;2(8).
32. Dairo Bili L, Lengo MD. Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa [Internet]. 2019. Available from: <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
33. Tambunan P, Ardiansyah MF, Kurniawan MG. Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif. *Jurnal PenSil* 2020;9(3):165–71.
34. Deswanti IAP, Santosa AB, William N. Pengaruh Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Pembelajaran Tematik. *Tanggap : Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan Dasar* 2020;1(1):20–8.
35. Mardiana M, Wulandari H, Apsari N. Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar* 2024;12(1):76–84.
36. Kartini, Sa'adah N. Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 2022;4(5):6033–8.
37. Arsyad Y, Bakarbesy NY, Hasyim Ruslan, Irjayanti D. Factors Affecting Students' Concentration in Online English Learning. *Journal of English Language and Literature* 2024;1(1):23–32.
38. Saputri RM, Iriyani, Wirapuspita R, Suryaningsi. Zat Gizi Makro [Internet]. 1st ed. Surabaya: Pustaka Aksara; 2024. Available from: www.pustakaaksara.co.id
39. Furkon LA. Mengenal Zat Gizi. Ilmu Gizi dan Kesehatan;
40. Siti Aisyah I, Kamaruddin I, Dena Siburian U, Amanda E, Agustina M, Dewi Astuti I, et al. Gizi Kesehatan. 1st ed. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
41. Yanza YR, Ramadhani F, Masruroh SH. Buku Ajar Pengantar Biokimia. Banjar: Ruang Karya Bersama; 2023.

42. See XZ, Yeo WS, Saptoro A. A comprehensive review and recent advances of vitamin C: Overview, functions, sources, applications, market survey and processes. *Chemical Engineering Research and Design* 2024;206:108–29.
43. Puskesmas Perampuan Lobar. 7 Makanan Yang Mengandung Vitamin C Untuk Kesehatan Tubuh [Internet]. UPT Puskesmas Perampuan2025 [cited 2026 Feb 11];Available from:

<https://puskesmasperampuan-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/7-makanan-yang-mengandung-vitamin-c-untuk-kesehatan-tubuh/>
44. Danial MA, Nurmadilla N, LB RP, Bamahry A, Syamsu RF. Gambaran Asupan Vitamin C Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018. *2023;3(10):743–9*.
45. Infokes. Mengenal Vitamin C [Internet]. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat2024 [cited 2026 Feb 9];

Available from: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/mengenal-vitamin-c/>
46. Saras T. *Vitamin C Manfaat Luar Biasa Untuk Kesehatan Anda*. 1st ed. Semarang: Tiram Media; 2023.
47. Travica N, Ried K, Sali A, Scholey A, Hudson I, Pipingas A. Vitamin c status and cognitive function: A systematic review. *Nutrients* 2017;9(9):1–21.
48. Plevin D, Plevin D, Plevin D, Galletly C. The neuropsychiatric effects of vitamin C deficiency: a systematic review. *BMC Psychiatry*2020;20(1).
49. Afriandi D, Aktalina L. Konsumsi Vitamin C Dan Zat Besi Pada Anemia Defisiensi Besi. *Majalah Ilmiah Methoda* [Internet] 2023;13(3):242–7.Available from:

<https://ejurnal.methodist.ac.id/index.php/methoda/article/view/2364>
50. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and immune function. *Nutrients*2017;9(11).
51. Thomas JM, Burtson KM. Scurvy: A Case Report and Literature Review. *Cureus* 2021;
52. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C reduces the severity of common colds: a meta-analysis. *BMC Public Health* 2023;23(1).
53. Azzahra F, Lufiana F. Hubungan Kualitas Tidur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Co-Assistant di RSUD Drs. H. Amri Tambunan. *Jurnal Implementa Husada* [Internet] 2024;5.

Available from: <https://doi.org/10.30596/jih.v5i4.21023>
54. Hyndych A, El-Abassi R, Mader EC. The Role of Sleep and the Effects of Sleep Loss on Cognitive, Affective, and Behavioral Processes. *Cureus* 2025;
55. Nashori F, Wulandari ED. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. 1st ed. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2017.
56. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Istirahat Cukup [Internet]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia2024 [cited 2026 Feb 21];Available from: <https://dinkes.slemankab.go.id/germas/istirahat-cukup/>

57. Fadzil A. Factors affecting the quality of sleep in children. *Children*2021;8(2).
58. Hospital SS. Manfaat Tidur Berkualitas untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran [Internet]. *Kemenkes*2024 [cited 2026 Feb 11];
Available from: <https://suliantisarosohospital.com/healthpedia/manfaat-tidur-berkualitas-untuk-kesehatan-tubuh-dan-pikiran/>
59. Wulandari T, Trimawati T. Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2022;4(1).
60. Catri Wulansih N, Raisa Zharfan F, Wikrama Aurelia Biyang A, Ratri Anggraini M, Kharin Herbawani C. Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. 2024;12(1).
61. Olfah Y. Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Istirahat Cukup. Yogyakarta: Kemenkes Poltekkes Yogyakarta; 2025.
62. Puskesmas Perampuan Lobar. Begini Cara Meningkatkan Kualitas Tidur! [Internet]. UPT Puskesmas Perampuan2025 [cited 2026 Feb 11];Available from: <https://puskesmasperampuan-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/begini-cara-meningkatkan-kualitas-tidur/>
63. Nadira CS, Khairunnisa C. Gambaran Kemampuan Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* 2020;6(2):1.
64. Fajar MK. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SMP Negeri 1 Ngunt Tulungagung. *Journal STAND: Sports and Development* 2020;1(1).
65. Melania I, Ola B, Kumala M. Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. 2023.
66. Sugiarto RW, Purwanto S, Utama AB. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Dunia Pendidikan* 2025;5(5).
67. Fayasari A. Penilaian Konsumsi Pangan . 1st ed. Kun Fayakun ; 2020.
68. Sari DP, Hamidah. Hubungan antara Kecemasan dan Kesepian dengan Insomnia pada Lansia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2021;1(1):595–606.
69. Mila Hamdi M, Annis Nauli F, Keperawatan I, Keperawatan F, Riau U. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 2022.
70. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* 2019;3(2):30–8.
71. Setyowati A, Chung M. Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *Int J Nurs Pract* 2021;27(5).

72. Rozaifa HL, Jauhari MT, Ardian J, Isasih WD, Anisah A. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi* [Internet] 2026;25(1):145–56.
Available from: <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/JTPG/article/view/8348>
73. Brown JE, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Splett PL, Stang J, Wong R, et al. *Nutrition Through the Life Cycle* [Internet]. Boston: 2017. Available from: www.cengage.com/highered
74. Travica N, Ried K, Sali A, Scholey A, Hudson I, Pipingas A. Vitamin c status and cognitive function: A systematic review. *Nutrients* 2017;9(9):1–21.
75. Medic G, Wille M, Hemels MEH. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat. Sci. Sleep* 2017;9:151–61.
76. Lowe CJ, Safati A, Hall PA. The neurocognitive consequences of sleep restriction: A meta-analytic review. *Neurosci Biobehav Rev* 2017;80:586–604.
77. Bangkut M, Makausi E, Tungka K, Halimatunnisa M. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kosentrasi Belajar Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 2025;13(1):56–63.
78. Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
79. Gustiawati Ida, Murwani Arita. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkal Pinang* 2020;8(2).
80. Salim A, Suwarta N, Mado A. Study Literature: Biopsychological Review In Improving Children's Concentration. *Academic Journal Research* 2024;2(1):72–88.
81. Yuneli S, Charles, Junaidi, Husni A. Hubungan Antara Implementasi Rasa Syukur Siswa Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mata Pelajaran PAI Kelas VIII Di SMP Islam Al Ishlah Bukittinggi. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 2026;6(4).
82. Ola IMB, Kumala M. Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal* 2023;5(1):75–81.
83. Bintanah S, Hapsari Sulistya Kusuma Ms, Yuliana Noor Setiawati Ulvie Ms, Mulyati T. *Perhitungan Kebutuhan Gizi Individu*. 3rd ed. Semarang: NextBook; 2018.
84. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res* 1988;28:193–213.
85. Arvyanda R, Fernandito E, Landung P. Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa* 2023;1(1).
86. Adiputra IMS, dkk. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis ; 2021.

87. Setyawati NF. Metodologi Riset Kesehatan. Eureka Media Aksara; 2023.
88. Fauziyah N. Analisis Data Menggunakan Chi Square Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis. 1st ed. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung; 2018.
89. Nadhilah Raihanah K, Alwi K, Gizi P, Kesehatan Masyarakat F, Muslim Indonesia U, Epidemiologi P. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health Journal* 2024;5(5).
90. Norasalina Doloksaribu T, ABrPeranginangin M. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi di Sekolah Menengah Pertama. *Nutrix Journal* 2024;8(2).
91. Riinawati. Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* 2021;3(4):2305–12.
92. Muyassarah R, Ambartana W, Widarti GAA, Gizi J, Kesehatan P, Denpasar K. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi dengan Indeks Prestasi Belajar Pada Siswa di SMPN 2 Semarang. *Journal of Nutrition Science* 2025;14(4).
93. Rahmawati ND, Achadi EL, Dwinugraha KW, Alimuddin H, Barokah FI, Karyoko D. Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. 1st ed. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2025.
94. Rarastiti CN. Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food* [Internet] 2023;2(1):30–4.
Available from: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
95. Zulidar NA, Gifari N, Pradilla Y, Sa'pang M. Analisis Asupan Energi, Zat Gizi Makro, serta Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa SMPIT Al Fadl [Internet]. 2026. Available from: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/HealthPublica>
96. Zulidar NA, Gifari N, Pradilla Y, Sa'pang M. Analisis Asupan Energi, Zat Gizi Makro, serta Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa SMPIT Al Fadl. *Health Publica : Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet] 2026;7(1). Available from: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/HealthPublica>
97. Nur C, Program R, Gizi S, Kesehatan F, Ivet U. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food* Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja [Internet].
Available from: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
98. Pangestu A. Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Tingkat Kecukupan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Boarding School. 2024;
99. Abadi E, Memah HP, Andriyani D, Rotua M, Dewi V, dkk. Ilmu Gizi [Internet]. 1st ed. Surabaya: Pustaka Aksara; 2023.
Available from: www.pustakaaksara.co.id

100. Mulalinda CW, Kapantow NH, Punuh MI. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 2019;8(6).
101. Lauritzen L, Brambilla P, Mazzocchi A, Harsløf LBS, Ciappolino V, Agostoni C. DHA effects in brain development and function. *Nutrients* 2016;8(1).
102. Kireyna E, Noor MS, Rosida A, Heriyani F, Muthmainah N. Hubungan Asupan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Banjarmasin. *Homeostasis : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter* 2024;7(2):349–56.
103. Famila A, Istianah I. Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C, dan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar di SMA Taman Madya 5. *Jurnal Gipas [Internet]* 2020;4(2):189–202.
Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
104. Saerang R, Sitompul M. Hubungan Kualitas Tidur dan Performa Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Perguruan Advent Bandung. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan [Internet]* 2026;10(1):289–95. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
105. Junaidi M, Afandi NK. Prinsip Pola Tidur Sehat terhadap Kognitif dan Kecerdasan Remaja. *Al-Munadzomah : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam [Internet]* 2025;4(2):233–41. Available from: <https://jurnal.iuqibogor.ac.id>
106. Sari NST R, Deswinda, Dyna F, Sriyani AH. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Remaja : Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2026;7(1):2375–82.
107. Mulia DA, Amar MI, Sufyan DL, Simanungkalit SF. Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 2021;5(2):197–210.
108. Harleli, Irma. Kecukupan Energi Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Indonesian Journal of Health Science* 2025;5(4):729–35.
109. Cohen JFW, Gorski MT, Gruber SA, Kurdziel LBF, Rimm EB. The effect of healthy dietary consumption on executive cognitive functioning in children and adolescents: A systematic review. *British Journal of Nutrition* 2016;116(6):989–1000.
110. Leidy HJ, Douglas SM, Khan NA, Greaves KA. Middle-school students who consumed school breakfast perform better on tasks assessing cognitive flexibility and executive function. 2026;145:1–7.
111. Handini NP, Triyanti, Djokosujono K. Carbohydrate Intake is Associated with Learning Concentration among High School Students in Jember Regency, East Java Province, Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition* 2022;2(2).

112. Firdaus MN, Ermawati D, Rondli WS. Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa. *JLEB: Journal of Law Education and Business* 2023;1(2):147–53.
113. Young HA, Gaylor CM, Brennan A, McIntosh A, Griffiths AR. Diet and the Developing Brain: A Systematic Review of Nutritional Influences on Adolescent Cognitive and Academic Outcomes. *Advances in Nutrition* 2026;17(8):100648.
114. Ramadhani PS. Pentingnya Sarapan Pagi dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan* [Internet] 2019;1(2). Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/jtkp>
115. Brkić D, Concetti C, Rémond-Derbez N, Hauser J. Relationship between Nutrition, Brain, Cognition, Learning, and Behavior in School Age Children: Systematic Evidence and Future Opportunities. *Nutr Rev* 2026;
116. Brainard JS, Jimoh OF, Deane KHO, Biswas P, Donaldson D, Maas K, et al. Omega-3, Omega-6, and Polyunsaturated Fat for Cognition: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Trials. *J Am Med Dir Assoc* 2020;21(10):1439-1450.e21.
117. Handayani N, Jamil MD, Palupi IR. Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 2020;4(1):69–78.
118. Putri NN, Kasman R, Hamdani I. The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration of Grade VIII Students at SMP Negeri 4, Bogor City. *Busyro : Journal of Islamic Da'wah and Communication* [Internet] 2026;7(2). Available from: <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/kpi>

