



Kebiasaan Sarapan Mahasiswa dan Hubungannya dengan Tingkat Perhatian Akademik: Temuan dari Penelitian Deskriptif

Sarahmita Khairunisa¹, Wisda Indah Sapira², Aditya Wicaksono Mustopa³, Perani Rosyani^{4*}

¹⁻⁴ Ilmu Komputer, Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia
Email: ¹sarahmita.1007@gmail.com, ²shinoze645@gmail.com, ³aditiyawm99@gmail.com,
⁴dosen00837@unpam.ac.id

Abstrak—Sarapan memainkan peran krusial dalam menstabilkan energi dan mendukung kemampuan berpikir mahasiswa saat mengikuti kegiatan belajar. Kajian ini bertujuan mengeksplorasi rutinitas sarapan mahasiswa serta bagaimana hal itu mempengaruhi tingkat perhatian mereka di kampus. Sebanyak 22 mahasiswa dari berbagai jurusan memberikan tanggapan melalui survei daring. Aspek yang dievaluasi mencakup frekuensi makan pagi, pilihan menu, alasan memilih menu tersebut, waktu sarapan, pandangan tentang manfaat sarapan untuk konsentrasi, serta skor perhatian belajar. Temuan menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa sarapan secara teratur, dengan nasi dan lauk sebagai pilihan utama. Banyak responden percaya bahwa sarapan memberikan manfaat positif bagi konsentrasi dan kondisi fisik. Skor rata-rata perhatian responden mencapai 3,82, yang masuk kategori sedang hingga tinggi. Kajian ini mengonfirmasi bahwa rutinitas sarapan yang baik berkaitan erat dengan kualitas belajar mahasiswa.

Kata kunci: Rutinitas Sarapan; Belajar; Mahasiswa; Tingkat akademik; statistik deskriptif

Abstract—Breakfast plays a crucial role in stabilizing energy levels and supporting students' cognitive abilities during academic activities. This study aims to explore students' breakfast routines and how these routines influence their level of attention on campus. A total of 22 students from various academic programs participated in an online survey. The evaluated aspects included breakfast frequency, menu choices, reasons for selecting specific menus, breakfast timing, perceptions of the benefits of breakfast for concentration, and learning attention scores. The findings indicate that most students eat breakfast regularly, with rice and side dishes being the primary choice. Many respondents believe that breakfast provides positive benefits for concentration and physical condition. The average attention score reached 3.82, which falls into the moderate to high category. This study confirms that good breakfast routines are closely associated with students' learning quality.

Keywords: Breakfast routines; Learning; Students; Academic level; Descriptive statistics

1. PENDAHULUAN

Sarapan sering disebut sebagai makanan terpenting dalam sehari. Di dunia pendidikan tinggi, mahasiswa perlu memiliki daya tahan dan kemampuan otak yang prima untuk menghadapi perkuliahan. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa melewatkan sarapan akibat jadwal yang padat, kebiasaan bangun kesiangan, atau sulitnya mendapatkan makanan sehat dan cepat. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Adolphus, Lawton, dan Dye (2013), menunjukkan bahwa sarapan berkontribusi besar terhadap fungsi otak, termasuk ingatan, konsentrasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah (Adolphus et al., 2013). Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan bahwa sarapan membantu menjaga kadar gula darah yang penting untuk performa belajar yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Makan pagi merupakan nutrisi pertama yang masuk ke tubuh setelah periode istirahat malam. Menurut World Health Organization (WHO), makan pagi memegang peran krusial dalam menjaga keseimbangan energi dan proses metabolisme, khususnya untuk mendukung kegiatan fisik serta mental sejak pagi (World Health Organization, 2020). Asupan energi yang memadai di awal hari membantu menstabilkan kadar gula darah yang merupakan sumber utama energi bagi otak. Otak manusia memerlukan sekitar 20–25% dari total energi harian tubuh, sehingga kekurangan energi di pagi hari dapat berdampak pada fokus dan performa kognitif.

Dalam hal fungsi kognitif, makan pagi berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan mengolah informasi. Nutrisi dari makan pagi, terutama karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang, berfungsi menyediakan energi yang stabil bagi otak. Karbohidrat berperan sebagai pemasok glukosa, sedangkan protein membantu pembentukan neurotransmitter



yang mendukung sistem saraf. Jika seseorang tidak makan pagi, kadar glukosa darah dapat menurun sehingga menimbulkan rasa lelah, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan menangkap informasi.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan pagi dan performa akademik. Adolphus, Lawton, dan Dye (2013) menemukan bahwa individu yang terbiasa makan pagi cenderung memiliki konsentrasi dan memori yang lebih baik dibandingkan dengan yang melewatkannya (Adolphus et al., 2013). Penelitian lain juga menyatakan bahwa makan pagi memberikan manfaat positif terhadap rentang perhatian dan kecepatan berpikir (Rampersaud et al., 2005). Di Indonesia, beberapa kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak terbiasa sarapan (Manungkalit et al., 2021).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada siswa sekolah, sehingga kajian yang membahas rutinitas sarapan mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami rutinitas sarapan mahasiswa di lingkungan kampus serta kecenderungan dampaknya terhadap tingkat perhatian saat mengikuti perkuliahan.

Untuk menjaga fokus penelitian dan memudahkan analisis, penelitian ini dibatasi pada mahasiswa yang menjadi responden dalam pengisian kuesioner. Data kebiasaan sarapan hanya mencakup kurun waktu satu minggu terakhir. Variabel yang dikaji dibatasi pada kebiasaan sarapan, meliputi frekuensi, waktu sarapan, dan jenis menu yang dikonsumsi, serta tingkat fokus belajar mahasiswa yang diukur berdasarkan persepsi responden melalui kuesioner. Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat memengaruhi fokus belajar, seperti kualitas tidur, stres akademik, kondisi kesehatan, maupun lingkungan belajar, serta tidak melakukan uji klinis atau pengukuran biometrik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menitikberatkan pada analisis deskriptif kebiasaan sarapan mahasiswa serta tren hubungannya dengan tingkat fokus belajar sebagaimana tercermin dari penilaian responden.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan untuk menguji hipotesis secara inferensial, melainkan untuk memberikan gambaran mengenai kebiasaan sarapan mahasiswa serta kecenderungan pengaruhnya terhadap fokus belajar.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi yang aktif mengikuti perkuliahan. Sampel penelitian terdiri dari 22 mahasiswa yang berasal dari berbagai program studi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling, yaitu berdasarkan kesediaan responden dalam mengisi kuesioner penelitian yang disebarakan secara daring. Jumlah sampel tersebut dinilai cukup untuk memberikan gambaran awal mengenai pola kebiasaan sarapan mahasiswa dan hubungannya dengan tingkat fokus belajar dalam konteks penelitian deskriptif.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner online yang disebarakan melalui platform Google Form. Metode ini dipilih karena praktis, efisien, serta memudahkan proses pengumpulan dan pengolahan data. Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan terstruktur yang mencakup aspek:

1. Frekuensi sarapan dalam satu minggu terakhir.
2. Jenis sarapan yang paling sering dikonsumsi.
3. Alasan pemilihan jenis sarapan.
4. Waktu atau jam sarapan.
5. Persepsi responden terhadap pengaruh sarapan terhadap fokus belajar.
6. Tingkat fokus belajar saat mengikuti perkuliahan.



2.4 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- Variabel bebas (independen): kebiasaan sarapan mahasiswa, yang meliputi frekuensi sarapan dan jenis sarapan yang dikonsumsi.
- Variabel terikat (dependen): fokus belajar mahasiswa, yang diukur menggunakan skala 1–5, di mana skor 1 menunjukkan tingkat fokus sangat rendah dan skor 5 menunjukkan tingkat fokus sangat tinggi.

2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan pilihan ganda dan pernyataan dengan skala Likert. Pertanyaan pilihan ganda digunakan untuk mengidentifikasi frekuensi dan jenis sarapan, sedangkan skala Likert digunakan untuk mengukur persepsi responden terkait pengaruh sarapan terhadap fokus belajar dan kondisi fisik. Kuesioner disusun secara sederhana dan jelas agar mudah dipahami oleh responden, sehingga data yang diperoleh dapat merepresentasikan kondisi sebenarnya.

2.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Menghitung frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kebiasaan sarapan mahasiswa.
2. Menganalisis proporsi jenis sarapan yang dikonsumsi oleh responden.
3. Menyajikan data dalam bentuk diagram lingkaran (pie chart) untuk jenis sarapan dan diagram batang (bar chart) untuk frekuensi sarapan.
4. Menghitung nilai rata-rata (mean) dan median tingkat fokus belajar mahasiswa.
5. Melakukan analisis kecenderungan pengaruh sarapan terhadap fokus belajar melalui perbandingan rata-rata skor fokus berdasarkan frekuensi sarapan. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan kecenderungan hubungan antara kebiasaan sarapan dan fokus belajar mahasiswa secara deskriptif.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 22 responden mahasiswa dari berbagai program studi. Data diperoleh melalui kuesioner daring yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan dan tingkat fokus belajar. Seluruh data yang masuk dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

3.2 Tabel Deskriptif Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

Tabel 3.1 menyajikan gambaran deskriptif mengenai frekuensi sarapan mahasiswa dalam satu minggu terakhir.

Tabel 3.1 Frekuensi Sarapan Mahasiswa

Frekuensi Sarapan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
7 kali/minggu	6	27,3
5–6 kali/minggu	2	9,1
3–4 kali/minggu	7	31,8
1–2 kali/minggu	6	27,3
Tidak sarapan	1	4,5
Total	22	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan pada tingkat sedang hingga tinggi, meskipun masih terdapat responden yang jarang atau tidak melakukan sarapan.

3.3 Proporsi Jenis Sarapan Mahasiswa

Proporsi jenis sarapan yang dikonsumsi oleh responden ditampilkan pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2 Jenis Sarapan yang Paling Sering Dikonsumsi

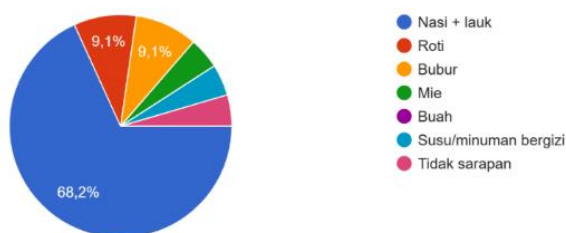
Jenis Sarapan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Nasi + lauk	15	68,2
Roti	2	9,1
Bubur	2	9,1
Mie	1	4,5
Susu/minuman bergizi	1	4,5
Tidak sarapan	1	4,5
Total	22	100

Hasil ini menunjukkan bahwa nasi dan lauk merupakan jenis sarapan yang paling dominan dikonsumsi oleh mahasiswa.

3.4 Pie Chart Distribusi Jenis Sarapan

Untuk memperjelas proporsi jenis sarapan mahasiswa, data pada Tabel 3.2 disajikan dalam bentuk diagram lingkaran seperti pada Gambar 3.1.

Jenis sarapan yang paling sering Anda konsumsi?
22 jawaban



Gambar 3.1 Distribusi Jenis Sarapan Mahasiswa

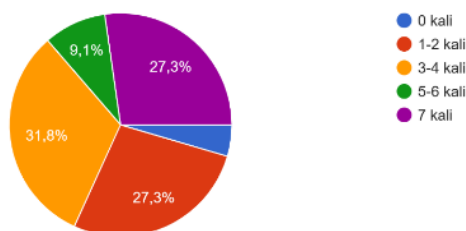
Sumber: Data primer diolah (2025)

Diagram tersebut memperlihatkan dominasi konsumsi nasi dan lauk dibandingkan jenis sarapan lainnya, yang menunjukkan kecenderungan mahasiswa memilih sarapan yang mengenyangkan dan mudah diperoleh.

3.5 Bar Chart Frekuensi Sarapan

Distribusi frekuensi sarapan mahasiswa disajikan dalam bentuk diagram lingkaran pada Gambar 3.2.

Dalam 7 hari terakhir, berapa kali Anda sarapan?
22 jawaban



Gambar 3.2 Frekuensi Sarapan Mahasiswa dalam Satu Minggu

Sumber: Data primer diolah (2025)

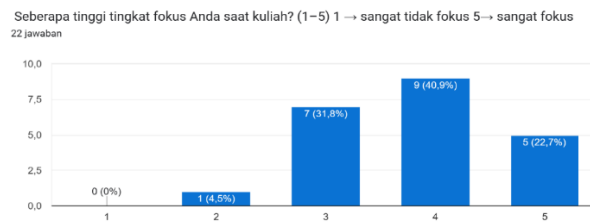


Berdasarkan diagram tersebut, kategori sarapan 3–4 kali per minggu dan setiap hari merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak, meskipun masih terdapat mahasiswa yang jarang atau tidak sarapan.

3.6 Tingkat Fokus Belajar Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

3.6.1 Distribusi Tingkat Fokus Belajar Mahasiswa

Tingkat fokus belajar mahasiswa diukur menggunakan skala 1–5, di mana skor 1 menunjukkan tingkat fokus sangat rendah dan skor 5 menunjukkan tingkat fokus sangat tinggi. Distribusi skor fokus responden disajikan dalam bentuk diagram batang pada Gambar 3.3.



Gambar 3.3 Distribusi Skor Fokus Belajar Mahasiswa

Sumber: Data primer diolah (2025)

Berdasarkan Gambar 3.3, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat fokus pada skor 3 dan 4, dengan jumlah responden terbanyak pada skor 4. Sebagian mahasiswa berada pada skor fokus tinggi (5), sementara hanya satu responden yang berada pada skor fokus rendah (2). Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat fokus belajar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi.

3.6.2 Rata-rata Fokus Belajar Berdasarkan Frekuensi Sarapan

Untuk melihat kecenderungan hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus belajar, dilakukan perhitungan nilai rata-rata skor fokus pada setiap kategori frekuensi sarapan. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Rata-rata Skor Fokus Berdasarkan Frekuensi Sarapan

Frekuensi Sarapan	Rata-rata Skor Fokus
7 kali/minggu	4,14
5–6 kali/minggu	3,5
3–4 kali/minggu	3,86
1–2 kali/minggu	4
Tidak sarapan	3

Nilai rata-rata fokus belajar keseluruhan mahasiswa adalah 3,82, dengan nilai median sebesar 4, yang menunjukkan bahwa tingkat fokus mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa yang sarapan secara rutin, khususnya yang sarapan setiap hari, menunjukkan rata-rata fokus yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang jarang atau tidak sarapan.

Catatan Akademik :Perbedaan rata-rata skor fokus antar kategori frekuensi sarapan dianalisis secara deskriptif tanpa uji statistik inferensial, sehingga hasil ini menunjukkan kecenderungan hubungan, bukan hubungan kausal.

3.7 Pola Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan yang cukup baik. Mayoritas responden sarapan dengan frekuensi 3–4 kali hingga 7 kali per minggu, sementara hanya sebagian kecil mahasiswa yang jarang atau tidak sarapan sama sekali. Pola ini



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 10 Maret Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2768-2775

mengindikasikan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya sarapan sudah mulai terbentuk, meskipun belum sepenuhnya konsisten pada seluruh responden. Namun demikian, masih ditemukannya mahasiswa yang jarang atau tidak sarapan menunjukkan adanya kendala tertentu, seperti keterbatasan waktu, kebiasaan bangun terlambat, atau anggapan bahwa sarapan bukan kebutuhan utama. Temuan ini sejalan dengan kondisi umum mahasiswa yang sering menghadapi jadwal kuliah padat dan pola hidup yang tidak teratur.

3.8 Makna Dominasi Sarapan Nasi + Lauk

Jenis sarapan yang paling dominan dikonsumsi mahasiswa adalah nasi dan lauk, dengan proporsi sebesar 65,2% dari total responden. Dominasi ini mencerminkan kebiasaan makan masyarakat Indonesia yang menjadikan nasi sebagai sumber energi utama. Selain mudah diperoleh, menu nasi dan lauk juga dianggap lebih mengenyangkan serta mampu memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas hingga siang hari. Dari sisi gizi, kombinasi nasi dan lauk memberikan asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang relatif seimbang. Hal ini mendukung kestabilan kadar glukosa darah di pagi hari, yang berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan daya tahan tubuh selama mengikuti kegiatan perkuliahan. Oleh karena itu, dominasi menu nasi dan lauk dapat dipandang sebagai pola sarapan yang cukup baik dalam konteks kebutuhan energi mahasiswa.

3.9 Hubungan Frekuensi Sarapan dengan Skor Fokus Belajar

Analisis rata-rata skor fokus belajar menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara frekuensi sarapan dan tingkat fokus belajar mahasiswa. Mahasiswa yang sarapan setiap hari memiliki rata-rata skor fokus tertinggi, yaitu 4,14, sedangkan mahasiswa yang tidak sarapan memiliki rata-rata skor terendah, yaitu 3,00. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi serta status gizi yang baik cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih optimal selama mengikuti kegiatan akademik. (Dwi et al., 2022) Kebiasaan sarapan yang teratur tidak hanya berkaitan dengan peningkatan fokus belajar, tetapi juga berhubungan dengan status gizi dan performa akademik yang lebih baik pada remaja dan dewasa muda (Rampersaud et al., 2005). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. (Monepa et al., 2022)

Meskipun tidak dilakukan uji statistik inferensial, pola ini menunjukkan bahwa sarapan yang lebih rutin cenderung berkaitan dengan tingkat fokus belajar yang lebih baik. Asupan energi di pagi hari membantu otak bekerja lebih optimal dalam menerima, mengolah, dan mempertahankan informasi selama proses pembelajaran. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan rasa lemas, sulit berkonsentrasi, dan penurunan performa kognitif.

3.10 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak hanya berhubungan dengan konsentrasi belajar, tetapi juga berkaitan dengan status gizi dan prestasi akademik mahasiswa (Sammeng & Soumokil, 2024). Penelitian oleh Adolphus, Lawton, dan Dye (2013) menyebutkan bahwa individu yang sarapan cenderung memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan mereka yang melewatkan sarapan (Adolphus et al., 2013). Selain itu, pedoman gizi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menekankan bahwa sarapan sehat berkontribusi terhadap kesiapan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas belajar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan terdahulu, khususnya dalam konteks mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

3.11 Konteks Sosial Mahasiswa dalam Memilih Sarapan

Pilihan jenis sarapan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gizi, tetapi juga oleh kondisi sosial dan ekonomi. Ketersediaan makanan di sekitar tempat tinggal, harga makanan, kebiasaan keluarga, serta waktu persiapan menjadi pertimbangan utama dalam menentukan menu sarapan. Mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama cenderung memilih sarapan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti nasi bungkus atau makanan siap saji. Sementara itu, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki peluang lebih besar untuk mengonsumsi sarapan yang lebih



teratur dan bervariasi. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan mahasiswa merupakan hasil interaksi antara kebutuhan biologis dan kondisi sosial.

3.12 Faktor Lain yang Memengaruhi Fokus Belajar

Meskipun sarapan memiliki peran penting, fokus belajar mahasiswa tidak ditentukan oleh satu faktor saja. Faktor lain seperti kualitas tidur, tingkat stres akademik, beban tugas, serta lingkungan belajar juga berkontribusi terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa. Mahasiswa dengan pola tidur yang kurang baik atau tingkat stres yang tinggi dapat mengalami penurunan fokus, meskipun mereka rutin sarapan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami secara komprehensif, bahwa sarapan merupakan salah satu faktor pendukung fokus belajar, namun bukan satu-satunya penentu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai kebiasaan sarapan mahasiswa serta pengaruhnya terhadap fokus belajar, dapat disimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. Jenis sarapan mahasiswa didominasi oleh nasi dan lauk. Mayoritas responden memilih nasi dan lauk sebagai menu sarapan utama karena dianggap lebih mengenyangkan, mudah diperoleh, dan sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari. Pola ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih sumber energi utama yang familiar dan praktis untuk menunjang aktivitas perkuliahan.
2. Sebagian besar mahasiswa belum memiliki kebiasaan sarapan yang sepenuhnya teratur. Meskipun banyak mahasiswa yang sarapan cukup sering, masih ditemukan responden yang sarapan tidak konsisten, bahkan jarang atau tidak sarapan sama sekali. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jadwal kuliah pagi, keterbatasan waktu, serta pola hidup mahasiswa yang kurang teratur.
3. Mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki tingkat fokus belajar yang lebih tinggi. Hasil analisis menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa dengan frekuensi sarapan yang lebih tinggi memiliki skor fokus belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang atau tidak sarapan. Rata-rata fokus belajar berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa sarapan berperan positif dalam mendukung konsentrasi dan kesiapan belajar mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam mendukung fokus belajar mahasiswa, meskipun masih terdapat faktor lain di luar sarapan yang turut memengaruhi kualitas konsentrasi selama perkuliahan.

REFERENCES

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(1), 72–80. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*.
- Manungkalit, M., Sukmawati, E., & Hidayah, N. (2021). Gambaran kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa SMA. *Jurnal Ners Lentera*, 9(1). <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/NERS/article/view/4049%0A>
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., Rahmania, Annisa, & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 7. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/mtj/article/view/608/343>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- 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>
- Sudjana. (2017). *Metode statistika*. Tarsito.



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 10 Maret Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2768-2775

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
World Health Organization. (2020). *Healthy diet*.