



### Research Article

## Eksplorasi Pola Makan Sehat dan Dampaknya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Anisa Setia Amelia<sup>1</sup>, Delmira Putri<sup>2</sup>, Elvina Desriyanti<sup>3</sup>, Muhammad Hendrizal<sup>4</sup>, Sakinah<sup>5</sup>, Syahrul Khairati<sup>6</sup>

1. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [anisasetiaameliao3@gmail.com](mailto:anisasetiaameliao3@gmail.com)
2. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [putridelmira91@gmail.com](mailto:putridelmira91@gmail.com)
3. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [yantielvinadesri@gmail.com](mailto:yantielvinadesri@gmail.com)
4. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [Hendrizal3040@gmail.com](mailto:Hendrizal3040@gmail.com)
5. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [Sakinahnuri68@gmail.com](mailto:Sakinahnuri68@gmail.com)
6. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia; [syahrulkhairati22@gmail.com](mailto:syahrulkhairati22@gmail.com)

Copyright © 2024 by Authors, Published by INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : September 18, 2024

Revised : October 12, 2024

Accepted : October 27, 2024

Available online : November 03, 2024

**How to Cite:** Anisa Setia Amelia, Delmira Putri, Elvina Desriyanti, Muhammad Hendrizal, Sakinah, & Syahrul Khairati. (2024). Exploration of Healthy Diet and its Impact on the Concentration of Learning of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Students (PGMI). *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 329-337. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i5.68>

### Exploration of Healthy Diet and its Impact on the Concentration of Learning of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Students (PGMI)

**Abstract.** This study explores the relationship between healthy eating patterns and their impact on the PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah) program at Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. The research employs a qualitative approach through in depth interviews to gain a

comprehensive understanding of student's eating habits and their effects on academic performance. Data were collected over three weeks, focusing on student's experiences and perceptions regarding nutrition. The findings reveal that many students prioritize cost over nutritional value, often opting for fast food and processed meals, which negatively affects their physical and mental health. Additionally, the study highlights the influence of social and cultural environments on student's dietary choices, indicating that peer behavior significantly impacts eating habits. Results show that students who maintain a balance diet and regular meal times report improved concentration and cognitive function. The study concludes that promoting healthy eating environments on campus is essential for enhancing students' awareness and practices regarding nutrition, ultimately contributing to better academic performance. Recommendation for educational institutions to implement programs supporting students' health and well-being are also discussed.

**Keyword:** Healthy Eating Patterns, Student Concentration, PGMI Program, Academic Performance, Nutrition Awareness.

## PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang menjalani proses pendidikan tinggi. Dalam konteks pendidikan, konsentrasi menjadi salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyerap informasi, berpartisipasi dalam diskusi, dan mencapai prestasi akademik yang optimal (Purnawinadi & Lotulung, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi yang seimbang dapat berkontribusi signifikan terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir kritis. Namun, banyak mahasiswa, termasuk mereka yang terdaftar di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat di tengah kesibukan akademik dan gaya hidup yang sering kali tidak teratur.

Meskipun pentingnya pola makan sehat telah diakui, masih banyak mahasiswa yang mengabaikan asupan gizi yang seimbang. Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi konsentrasi dan performa akademik mereka (Christabel et al., 2019). Permasalahan ini semakin kompleks ketika mahasiswa tidak menyadari dampak pola makan mereka terhadap konsentrasi belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk memahami lebih dalam mengenai pola makan mahasiswa PGMI dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan mahasiswa PGMI mengenai pola makan sehat dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi konsentrasi mereka dalam belajar. Dengan menggali pengalaman, kebiasaan, dan persepsi mahasiswa terkait asupan gizi yang mereka konsumsi sehari-hari, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pola makan sehat dalam meningkatkan konsentrasi mahasiswa PGMI.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan, serta memberikan rekomendasi bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan pola makan

mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa.

Dalam penelitian ini, teori gizi dan kesehatan, yang menjelaskan bagaimana asupan nutrisi memengaruhi fungsi otak dan kognisi. Teori ini menjadi alasan untuk menganalisis data yang diperoleh melalui wawancara, serta untuk memahami hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai pentingnya pola makan sehat bagi mahasiswa PGMI dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola makan mahasiswa PGMI dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar. Dengan wawancara, peneliti dapat menggali pengalaman, pandangan, dan kebiasaan mahasiswa secara lebih detail.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa PGMI seringkali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat di tengah kesibukan akademik yang aktif.

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga minggu mulai tanggal 1 oktober 2024 hingga tanggal 22 oktober 2024. Waktu penelitian ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan kebiasaan makan mahasiswa selama periode akademik yang aktif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi PGMI di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sampel diambil secara purposive sampling, yaitu dengan memilih mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam wawancara dan memiliki pengalaman terkait pola makan dan konsentrasi belajar.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara langsung dengan mahasiswa. Wawancara ini dirancang untuk menggali informasi mengenai kebiasaan makan, pandangan tentang pola makan sehat, serta dampak pola makan terhadap konsentrasi belajar. Selain itu, peneliti juga akan mencatat observasi terkait lingkungan makan mahasiswa.

Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan transkripsi wawancara, diikuti dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul. Hasil analisis akan menggambarkan keterkaitan antara pola makan dan konsentrasi belajar mahasiswa PGMI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemahaman responden tentang pola makan sehat bervariasi, tetapi umumnya didefinisikan sebagai konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi yang mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Responden juga mengidentifikasi makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, yang mencakup nasi, ikan, makanan cepat saji, sayur dan buah-buahan.

**Tabel 1.** Jenis Makanan yang dikonsumsi responden

Jenis Makanan	Jumlah Konsumsi
Nasi	Setiap hari
Ikan	3-4 kali seminggu
Ayam	4-5 kali seminggu
Makanan cepat saji	5-6 kali seminggu
Sayuran	1-3 kali seminggu
Buah-buahan	1-2 kali seminggu

Responden juga mendapatkan informasi tentang pola makan sehat dari berbagai sumber, termasuk guru disekolah, internet, dan seminar. Namun, tidak semua responden pernah berkonsultasi dengan ahli gizi, yang menunjukkan adanya kesenjangan dalam pengetahuan gizi yang lebih mendalam.

**Tabel 2.** Sumber Informasi tentang Pola Makan Sehat

Sumber Informasi	Jumlah Responden
Guru di sekolah	4
Internet	3
Seminar	2
Ahli gizi	1

Beberapa responden melaporkan bahwa mereka mengatur waktu makan dengan baik, seperti sarapan sebelum kuliah, makan siang setelah sholat zuhur, dan makan malam setelah maghrib. Hal ini menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya waktu makan yang teratur untuk mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar.

**Tabel 3.** Waktu Makan Responden

Waktu Makan	Jumlah Responden
Sarapan	3
Makan siang tepat waktu	7
Makan malam tepat waktu	5

## PEMBAHASAN

Pola makan merujuk pada jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis berkaitan dengan memenuhi rasa lapar dan kebutuhan nutrisi tubuh. Tujuan psikologis berfokus pada kepuasan emosional atau selera, sementara tujuan sosiologis berperan dalam menjaga hubungan sosial di dalam keluarga dan Masyarakat (Khairiyah, 2016). Pola makan adalah faktor penting dalam memenuhi kebutuhan gizi individu (Dedy Kasingku, 2023). Oleh karena itu, diharapkan pola makan yang bervariasi dapat meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Pola makan sehat merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi tuntutan akademis yang tinggi. Konsentrasi belajar yang optimal sangat diperlukan untuk mencapai prestasi akademik yang baik (anggresta, 2015). Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan sehat dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa PGMI, serta faktor-faktor yang memengaruhi keduanya.

Pola makan sehat didefinisikan sebagai konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, yang mencakup semua kelompok makanan yang diperlukan oleh tubuh (Prasetyo et al., 2024). Menurut responden, pola makan sehat terdiri dari makanan yang mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari berbagai lembaga kesehatan yang menekankan pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk mendukung kesehatan dan fungsi kognitif.

Berdasarkan hasil wawancara, banyak responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih fokus dan energik setelah mengonsumsi makanan teratur, terutama yang kaya akan karbohidrat dan protein. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak, sedangkan protein menyediakan asam amino yang sangat diperlukan untuk sintesis neurotransmitter, yang berperan dalam proses belajar dan memori. Penelitian menunjukkan bahwa asupan karbohidrat yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, sedangkan kekurangan nutrisi dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif.

Responden yang mengatur waktu makan dengan baik, seperti sarapan sebelum kuliah dan makan siang secara teratur, melaporkan peningkatan konsentrasi saat belajar. Sarapan yang sehat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai hari dan meningkatkan kemampuan kognitif (Rima et al., 2020). Namun, beberapa responden juga mengaku belum mampu mengatur waktu makan dengan baik, dari hasil wawancara banyak alasan yang melatarbelakanginya, yang pertama Kesibukan dalam kegiatan kuliah, organisasi, sering kali membuat mahasiswa tidak memiliki waktu untuk menyiapkan atau mengonsumsi makanan yang sehat dan teratur. Akibatnya, mereka cenderung melewatkan sarapan dan makan siang sehingga responden lebih mengandalkan makanan cepat saji atau snack yang tidak bergizi. Yang kedua, pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitar. Yang ketiga, karna masalah keuangan yang dapat membuat mahasiswa harus berpikir berulang kali

untuk membeli makanan yang sehat dan bergizi, sehingga mereka sering kali melewatkan waktu makan. Ketika mahasiswa melewatkan sarapan atau makan siang, mereka tidak mendapatkan energy yang dibutuhkan untuk berfungsi optimal (Al-faida, 2021). Ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar.

Kualitas makanan yang dikonsumsi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Makanan yang kaya akan antioksidan, omega-3, dan vitamin B kompleks dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan, yang sering dialami oleh mahasiswa (Studi et al., 2024). Responden yang mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan ikan melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan fokus saat belajar. Makanan cepat saji sering kali menjadi pilihan karena kemudahan dan kecepatan, mahasiswa juga mengakui bahwa mereka sering terpengaruh oleh iklan dan promosi makanan cepat saji yang menjanjikan kemudahan dan kelezatan. Tetapi kebiasaan ini dapat mengarah pada pola makan yang tidak sehat secara keseluruhan. Responden yang mengonsumsi makanan cepat saji hanya merasakan nikmatnya ketika makan saja, setelah mengonsumsi makanan cepat saji kadang membuat mereka sakit perut, pusing dan lelah, sehingga dapat mengurangi produktivitas dan kinerja akademis. Hal ini disebabkan karena makanan cepat saji kadang mengandung gula yang tinggi yang dapat menyebabkan gangguan kadar gula darah, diikuti oleh penurunan yang cepat. Fluktuasi inilah yang menyebabkan perubahan suasana hati, kelelahan, kecemasan, dan menurunnya tingkat kefokusian dalam melakukan sesuatu (Putri, 2024). Sehingga kebiasaan makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan cepat saji, dapat mengakibatkan perasaan bersalah atau penyesalan, yang berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, pola makan yang tidak sehat dapat mengurangi kepercayaan diri dan meningkatkan risiko gangguan makan (Laksmiana et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan yang sehat dapat meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.

Meskipun sebagian besar responden memiliki pemahaman dasar tentang pola makan sehat, masih ada kesenjangan dalam pengetahuan gizi yang lebih mendalam. Banyak responden mengandalkan informasi dari internet dan guru, tetapi tidak semua pernah berkonsultasi dengan ahli gizi. Edukasi yang lebih baik mengenai pola makan sehat sangat penting untuk membantu mahasiswa memahami dampak langsung dari pola makan terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar.

Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan atau makan makanan cepat saji, dapat berdampak negative pada konsentrasi belajar (Al-faida, 2021). Responden yang mengabaikan pola makan sehat melaporkan bahwa mereka sering merasa lapar atau mengantuk saat belajar, yang mengganggu fokus mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun kebiasaan makan yang baik dan menghindari makanan yang tidak sehat.

Mahasiswa seringkali harus mengatur anggaran mereka untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti pembayaran kuliah, sewa kos, biaya transportasi dan biaya-biaya lain. Dengan anggaran yang terbatas, makanan sering kali menjadi salah satu hal yang diprioritaskan lebih rendah, sehingga mereka cenderung memilih makanan yang lebih murah tetapi kurang bergizi. Makanan cepat saji dan makanan olahan sering kali lebih terjangkau daripada makanan segar dan sehat. Akibat dari

pemilihan makanan yang tidak sehat, mahasiswa dapat mengalami masalah kesehatan mental. Kurangnya nutrisi yang baik dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang berdampak pada konsentrasi dan kemampuan belajar.

Lingkungan sosial dan budaya juga mempengaruhi pola makan mahasiswa. Mahasiswa sering kali terpengaruh oleh teman sebaya dan kebiasaan makan dilingkungan kampus. Jika teman-teman mereka memiliki pola makan yang tidak sehat, mereka cenderung mengikuti pola tersebut. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat di kampus sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan praktik pola makan yang baik di kalangan mahasiswa.

Pola makan sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa PGMI. Dengan mengatur waktu makan dan memilih makanan yang bergizi, mahasiswa dapat meningkatkan fokus dan energy mereka saat belajar (Lestari et al., 2022). Namun, masih ada tantangan dalam hal pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang perlu diatasi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai pola makan sehat dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa PGMI di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan pola makan sehat, yang mencakup konsumsi makanan bergizi secara teratur, mengalami peningkatan signifikan dalam fokus dan energi saat belajar. Hal ini berkontribusi pada kinerja akademik yang lebih baik, yang sangat penting dalam konteks pendidikan tinggi yang menuntut. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan cenderung mengalami penurunan dalam kesehatan fisik dan mental, yang berdampak negatif pada kemampuan kognitif mereka.

Temuan ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tidak sepenuhnya menyadari dampak dari pola makan mereka terhadap konsentrasi dan kemampuan belajar. Kebiasaan makan yang tidak sehat sering kali di picu oleh faktor-faktor seperti keterbatasan anggaran, pengaruh teman sebaya, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa tentang pentingnya nutrisi yang baik dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam memahami pola makan mahasiswa, termasuk faktor-faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang mempengaruhi pilihan makanan mereka.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, penulis merekomendasikan beberapa Langkah strategis yang dapat diambil oleh institusi Pendidikan untuk mendukung pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Pertama, institusi sebaiknya mengadakan program penyuluhan gizi yang melibatkan ahli gizi dan profesional Kesehatan untuk memberikan informasi yang akurat dan mendalam mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Program ini dapat mencakup seminar, workshop, dan kampanye kesadaran yang menekankan hubungan antara nutrisi dan kinerja akademik. Dengan

memberikan pengetahuan yang tepat, mahasiswa diharapkan dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik.

Kedua, penyediaan makanan sehat di kantin kampus perlu ditingkatkan. Institusi dapat bekerja sama dengan penyedia makanan untuk menawarkan pilihan yang lebih bergizi dan terjangkau, sehingga mahasiswa memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan sehat. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, seperti area makan yang nyaman dan menarik, dapat mendorong mahasiswa untuk memilih yang lebih baik. Penataan menu yang jelas dan menarik di kantin juga dapat membantu mahasiswa dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Ketiga, penting untuk melibatkan mahasiswa dalam kegiatan yang mempromosikan gaya hidup sehat, seperti kelas memasak, program kebugaran, dan kegiatan sosial yang berfokus pada makanan sehat. Dengan melibatkan mahasiswa secara aktif, di harapkan mereka dapat lebih memahami dan menghargai pentingnya pola makan yang baik. Kegiatan ini juga dapat menciptakan komunitas yang mendukung pola makan sehat di kalangan mahasiswa.

Keempat, penelitian lebih lanjut di perlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi pola makan mahasiswa, termasuk pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Dengan pendekatan yang komprehensif, di harapkan dapat di temukan solusi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan Praktik pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi institusi Pendidikan dalam merancang program yang mendukung Kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Dengan langkah-langkah ini, di harapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan pola makan mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik mereka. Membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat tidak hanya akan bermanfaat bagi individu mahasiswa, tetapi juga akan berkontribusi pada peningkatan kualitas Pendidikan secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-faida, N. (2021). *THE EFFECT OF BREAKFAST HABITS ON STUDENT LEARNING CONCENTRATION AT STIKES PERSADA NABIRE*. 17(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- anggresta, vella. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Economica*, 4(1), 19–29. <https://doi.org/10.22202/economica.2015.v4.i1.325>
- Christabel, G., Suwindere, W., & Maria, C. (2019). *Correlation between Academic Stress , Eating Habits and Sleep Duration of Dental Students Prior to Online SOCA Exam*. 7(2), 29–38.
- Dedy Kasingku, J. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853–859. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Laksmiana, E. B., Nugrohowati, A. K., & Novitasari, A. (2023). *KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG ANGKATAN 2018*. 4(September), 3504–3511.

- Lestari, D. A., Barokah, F. I., & Sahari, P. (2022). *JGK-Vol.14, No.1 Januari 2022*. 14(1), 72-80.
- Masyarakat, S. K., & Khairiyah, E. V. I. L. (2016). *Pola makan mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan (fkik) uin syarifhidayatullah jakarta tahun 2016*.
- Prasetyo, R., Bhayangkara, U., Raya, J., Utara, B., Bhayangkara, U., Raya, J., Utara, B., Saputra, R. R., Bhayangkara, U., Raya, J., Utara, B., Saputra, Y., Bhayangkara, U., Raya, J., Utara, B., Thoriq, M., Bhayangkara, U., Raya, J., Utara, B., ... Utara, B. (2024). *Hubungan antara pola makan dan tingkat konsentrasi dalam belajar pada mahasiswa*. 4(3), 257-263.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Putri, D. A. (2024). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa*. 2(3), 39-55.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26-29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990>
- Studi, M., Kedokteran, F., & Negeri, U. (2024). *Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi*. 3(2), 164-176.