

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Kusmiyati*, Husnayaen, Astia Ramadani, Agus Sri Rahayu, Raudatul Isna Khaerani

Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

*Correspondensi author: kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Article History

Received : April 07th, 2026

Revised : April 27th, 2026

Accepted : May 16th, 2026

Abstract: Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada mahasiswa serta menganalisis hubungan keduanya, dengan responden mahasiswa Pendidikan Biologi semester 6 FKIP Universitas Mataram sebanyak 69 orang. Data kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar dikumpulkan menggunakan instrumen dengan pilihan jawaban skala Likert. Data yang terkumpul dianalisis deskriptif dengan menghitung persentase frekuensi jawaban dan rata-rata skor untuk setiap pernyataan. Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil penghitungan kebiasaan sarapan menunjukkan, paling banyak mahasiswa mempunyai kebiasaan sarapan pada kategori cukup baik, dan paling sedikit pada kategori kurang baik, sedangkan konsentrasi belajar paling banyak pada kategori sangat baik, dan paling sedikit pada kategori kurang baik. Hasil uji korelasi menunjukkan, kebiasaan sarapan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar. Dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan cukup baik dan konsentrasi belajar sangat baik, semakin baik kebiasaan sarapan, maka konsentrasi belajar juga semakin baik.

Keywords: sarapan; konsentrasi belajar.

PENDAHULUAN

Sarapan memainkan peran krusial dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal. Sarapan berfungsi untuk mengisi kembali cadangan energi yang menurun setelah semalaman beristirahat. Sarapan yang seimbang dapat memberikan energi, meningkatkan konsentrasi dan mendukung metabolisme tubuh. Waktu konsumsi sarapan umumnya berlangsung pada pagi hari antara pukul 06.00 hingga 09.00. Rentang waktu ini disesuaikan dengan kebutuhan tubuh untuk mendapatkan asupan energi setelah periode istirahat. Mengonsumsi sarapan pada waktu yang tepat dapat membantu menjaga metabolisme tubuh. Pemilihan menu yang tepat dan waktu konsumsi yang ideal menjadi kunci untuk mendapatkan manfaat maksimal dari sarapan.

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang berperan mendukung kesehatan dan produktivitas harian, namun melewatkan sarapan menjadi umum terjadi dikalangan mahasiswa. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 (Kemenkes RI, 2023), prevalensi tidak sarapan pada remaja di Indonesia mencapai

50%, jauh lebih tinggi dibanding anak usia sekolah (16,9%) maupun dewasa (31,2%). Al Faida (2021) menyatakan kebiasaan melewatkan sarapan di kalangan mahasiswa disebabkan jadwal kuliah yang padat, kebiasaan tidur larut dan keterbatasan waktu. Padatnya kegiatan perkuliahan apalagi jika terdapat jadwal kuliah di pagi hari dan membuat mahasiswa terburu-buru, sehingga tidak sempat untuk sarapan pagi.

Sarapan memiliki hubungan erat dengan kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar. Monepa et al., (2022), otak membutuhkan glukosa sebagai bahan bakar utama dan kadar glukosa yang rendah akibat tidak sarapan dapat menurunkan kemampuan berpikir, daya ingat serta konsentrasi belajar. Penelitian Cereceda-Balic et al. (2021) menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi sarapan bergizi seimbang menunjukkan kemampuan memori dan atensi yang lebih baik dibandingkan yang melewatkan sarapan. Dewi et al. (2020) menemukan korelasi positif antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, Gao et al. (2021) menyatakan, mahasiswa yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan

kadar gula darah lebih cepat yang berdampak pada rasa lemas dan lesu.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, namun penelitian pada mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Mataram masih terbatas, sehingga informasi tentang hal tersebut masih kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Mataram, serta menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi intervensi gizi yang lebih efektif dan tepat sasaran bagi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, untuk memperoleh gambaran kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar serta hubungan keduanya. Responden penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi semester 6 FKIP Universitas Mataram sebanyak 69 orang. Data kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar dikumpulkan menggunakan instrumen dengan pilihan jawaban skala Likert. Instrumen kebiasaan sarapan disusun berdasarkan indikator kebiasaan sarapan, sedangkan instrumen konsentrasi belajar diturunkan dari indikator konsentrasi belajar. Data yang terkumpul dianalisis deskriptif dengan menghitung persentase frekuensi jawaban dan rata-rata skor untuk setiap pernyataan. Skor yang diperoleh dibuat kategori: 1. Kurang baik, 2. Cukup baik, 3. Baik dan 4. Sangat baik. Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis korelasi digunakan untuk melihat tingkat keeratan hubungan antarvariabel serta arah hubungan yang terjadi, apakah bersifat positif atau negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan sarapan

Hasil penghitungan kebiasaan sarapan (Tabel 1) menunjukkan, paling banyak mahasiswa mempunyai kebiasaan sarapan pada kategori cukup baik (56,5%), dan paling sedikit pada kategori kurang baik sebanyak (4,4%). Mahasiswa dengan

kategori kebiasaan sarapan kurang baik, mereka tidak pernah sarapan, sedangkan kategori cukup baik, mereka jarang melakukan sarapan, dengan demikian lebih dari 60% mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan yang rutin. Temuan ini sejalan dengan Kemenkes (2023) yang melaporkan prevalensi tidak sarapan pada remaja Indonesia mencapai 50%. Masih adanya mahasiswa yang menduduki kategori kurang baik dan cukup baik, berarti kategori tersebut masih harus ditingkatkan ke kategori baik atau sangat baik. Adanya temuan ini menunjukkan masih perlu dilakukan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi bagi mahasiswa, seperti pendapat Winata (2021), dengan meningkatnya jumlah siswa yang tidak melakukan kebiasaan sarapan, perlu adanya kegiatan mengedukasi siswa dan orang tua tentang pentingnya sarapan dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang baik	3	4,4
Cukup Baik	39	56,5
Baik	17	24,6
Sangat Baik	10	14,5
Total	69	100

Sarapan harus dilakukan karena tubuh memerlukan glukosa agar dapat beraktivitas dengan baik dan otak dapat berfikir dengan fokus. Hasil penelitian menunjukkan 60% mahasiswa tidak biasa melakukan sarapan yang rutin, ini terjadi karena aktivitas mahasiswa yang dinamis, seperti banyaknya tugas kuliah dan praktikum, bangun kesiangan karena menyelesaikan tugas sampai larut malam, tidak sempat karena kuliah pagi, dan sebagainya. Tingginya persentase mahasiswa tidak rutin melakukan sarapan juga terjadi pada penelitian Putra et al. (2018) mahasiswa tidak sarapan sebesar 56 %, Al-Faida (2021) menunjukkan 55,6 % responden tidak sarapan, Wardana (2019) sebanyak 52.8% responden tidak sarapan. Alasan mahasiswa tidak melakukan sarapan bervariasi, Masleni et al. (2021) menyatakan alasan mahasiswa tidak sarapan karena tidak sempat, malas, kesiangan dan tidak terbiasa sarapan.

Kebiasaan sarapan tentu menjadi berbeda bagi mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan mahasiswa yang kos. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua tidak memikirkan

persiapan makanan di pagi hari, semua sudah disiapkan orang tua. Perbedaan tersebut akan mempengaruhi kebiasaan sarapan, mahasiswa dengan kebiasaan sarapan yang baik dan sangat baik didasari oleh beberapa alasan seperti tersedianya pangan, menu makan yang bervariasi, kesadaran terhadap pentingnya sarapan. Sarapan harus mempertimbangan keseimbangan gizi baik jumlah maupun macam zat gizinya, sehingga kebutuhan tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Khomsan (2010) menyatakan dua manfaat yang diperoleh ketika kita melakukan sarapan adalah: 1). Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah; 2). Sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Hasil pengamatan konsentrasi belajar menunjukkan, mahasiswa dalam merespon pernyataan yang ditanyakan bervariasi dari pilihan tidak pernah hingga selalu. Tabel 2 menunjukkan, paling banyak mahasiswa dengan konsentrasi belajar pada kategori sangat baik sebanyak 42 (60,8%), sedangkan paling sedikit pada kategori kurang baik sebanyak 1 orang (1,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai konsentrasi belajar yang sangat baik, mahasiswa dapat memusatkan perhatian pada suatu pembelajaran dengan sangat baik. Seperti pendapat Slameto (2020) yang menyatakan, konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar, konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang baik	1	1,4
Cukup Baik	7	10,4
Baik	19	27,4
Sangat Baik	42	60,8
Total	69	100

Apabila dilihat dari masing-masing indikator, rata-rata skor tertinggi pada pernyataan “Saya tidak mudah terganggu saat kuliah” sebesar 3,84 (dengan

pembulatan menjadi skor 4) dengan kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Pernyataan “Saya fokus saat dosen menjelaskan” juga memperoleh nilai cukup tinggi, yaitu 3,78. Ini menunjukkan, mahasiswa cukup mampu memperhatikan materi yang disampaikan dosen selama perkuliahan. Rata-rata skor terendah pada pernyataan “Saya aktif bertanya dan berdiskusi” sebesar 3,43 (dengan pembulatan menjadi skor 3) dengan kategori baik, dari semua indikator konsentrasi, hanya indikator tersebut yang menduduki kategori baik. Hasil ini menunjukkan, mahasiswa masih kurang optimal dalam berkonsentrasi. Mahasiswa masih harus memusatkan pikiran, perhatian dan energi sepenuhnya pada materi atau kegiatan pembelajaran ketika berdiskusi, agar konsentrasi dapat meningkat ke kategori sangat baik. Fatirul & Walujo (2020) menegaskan, kemampuan dalam memusatkan perhatian pada isi/bahan ajar yang disampaikan, konsentrasi sangat mungkin menjadi menurun atau melemah, oleh sebab itu perlu menggunakan bermacam-macam strategi pembelajaran serta selingan atau istirahat, agar konsentrasi akan meningkat kembali.

Mahasiswa dengan kategori cukup baik dan kurang baik, cenderung pasif saat pembelajaran berlangsung, baik karena kurang percaya diri maupun kurang siap secara fisik dan mental. Dalam proses belajar, mahasiswa membutuhkan banyak energi agar otak dapat bekerja secara maksimal dan diharakan agar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang sangat baik, agar dapat memahami materi pelajaran dengan baik, disinilah pentingnya membiasakan sarapan, sarapan sangat dibutuhkan untuk dapat memberikan nutrisi pada tubuh di pagi hari. Konsentrasi belajar merupakan terpusatnya pikiran terhadap proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Kurniawan & Astalini (2019), menyatakan konsentrasi belajar adalah salah satu aspek psikologis yang tidak begitu mudah diketahui orang lain selain dari individu yang sedang belajar. Hakim (2013) menambahkan, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang antara lain: tingkat kesehatan, kondisi tubuh, waktu beristirahat, makan dan minuman, tingkat emosi yang baik dan kondisi lingkungan yang memadai.

Apabila dikaitkan dengan kebiasaan sarapan, mahasiswa yang jarang sarapan cenderung mengalami penurunan energi dan kadar glukosa darah pada pagi hari, sehingga kemampuan otak untuk fokus dan berpikir menjadi menurun. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih cepat lelah, sulit memahami materi dan kurang aktif selama pembelajaran berlangsung. Purnawinadi dan Lotulung (2020) menunjukkan bahwa sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan membantu mahasiswa lebih mudah menyerap materi perkuliahan. Apriani (2022) menegaskan, mahasiswa yang rutin sarapan secara konsisten, menyediakan asupan energi untuk fungsi kognitif optimal, sehingga merasakan dampak positif terhadap konsentrasi.

Sarapan merupakan hal yang wajib dilakukan agar tercapai kebutuhan gizi dan mempengaruhi proses belajar. Selain kebiasaan sarapan, banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seperti kemampuan seseorang dalam menerima pelajaran, psikologis, masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga, kebersihan lingkungan dan sebagainya. Setiyorini (2016) menyatakan, faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi seperti kualitas tidur, lingkungan dan psikologis. Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan mudah lelah, mengantuk dan kemampuan konsentrasi juga dapat menurun. Arifin (2020) menambahkan, faktor lingkungan dengan suasana yang tidak kondusif serta faktor psikologis seperti kehilangan semangat dan motivasi dalam belajar juga dapat menurunkan kemampuan berkonsentrasi.

Uji Korelasi Antara Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, dan Kondisi Fisik

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis korelasi digunakan untuk melihat tingkat keeratan hubungan antar variabel serta arah hubungan yang terjadi, apakah bersifat positif atau negatif. Nilai koefisien korelasi Pearson berkisar antara -1 sampai +1. Semakin mendekati angka +1 maka hubungan antarvariabel semakin kuat dan bersifat positif, sedangkan semakin mendekati angka 0 menunjukkan hubungan yang semakin lemah. Selain itu, hubungan antar variabel dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,01 atau 0,05.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan, kebiasaan sarapan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar. Nilai Pearson Correlation sebesar 0,888 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat, sedangkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Hal ini berarti semakin baik kebiasaan sarapan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang teratur dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan, kebugaran tubuh, serta keberhasilan proses pembelajaran mahasiswa. Seperti hasil penelitian Barokah et al. (2022) menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Kebiasaan sarapan yang baik dan teratur memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kondisi fisik serta meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang terbiasa sarapan sebelum memulai aktivitas belajar cenderung memiliki tubuh yang lebih bugar, energi yang cukup, serta kemampuan fokus yang lebih baik selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan dapat dijadikan sebagai salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar mahasiswa, baik dalam meningkatkan konsentrasi, daya tangkap, maupun keaktifan mahasiswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Menurut Mawarni (2021), kebiasaan sarapan akan mengoptimalkan daya ingat, sarapan juga sebagai pemasok energi yang paling baik dalam mendukung konsentrasi. Laila et al. (2021) menyatakan, peran orang tua dalam membiasakan dan mengingatkan anak untuk sarapan pagi dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki dukungan dan pembiasaan yang lebih baik untuk melakukan sarapan, orang tua lebih mudah mengontrol dan memastikan anak-anaknya melakukan sarapan sebelum melakukan aktivitas atau pergi ke sekolah/kampus. Dewi et al. (2020) menegaskan bahwa nutrisi yang cukup termasuk membiasakan sarapan sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan fungsi kognitif mahasiswa. Banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, namun dalam tulisan ini hanya difokuskan pada kebiasaan

sarapan, yang menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram dapat disimpulkan: 1). Kebiasaan sarapan bervariasi dari kurang baik hingga sangat baik, namun sebagian besar mahasiswa menduduki kategori cukup baik; 2). Konsentrasi belajar bervariasi dari kurang baik hingga sangat baik, namun sebagian besar mahasiswa menduduki kategori sangat baik; 3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, semakin baik kebiasaan sarapan mahasiswa, maka konsentrasi belajar juga semakin baik; 4). Masih perlu edukasi dikalangan mahasiswa tentang pentingnya kebiasaan sarapan hubungannya dengan konsentrasi belajar.

REFERENSI

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81–86. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Apriani, D.G.Y. (2022). "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading," *J. Med. Usada*, vol. 5, no. 1, pp. 16–21. doi: 10.54107/medikausada.v5i1.115.
- Arifin Z. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah purwokerto. *J Human Care.*;5(3):65066.
- Barokah, Lia et al., (2022). "Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Relationship Between Breakfast And Students Learning Concentration." *Nusantara Hasana Journal* 2(6).
- Cereceda-Balic, F., Sánchez, M., & Díaz, E. (2021). The association between breakfast quality and cognitive performance in Chilean adolescents. *Nutrients*, 13(7), 2310. <https://doi.org/10.3390/nu13072310>
- Dewi P S R, Citrawathi D M, & Gede S G. (2020). "Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar," *J. Mat. Sains, dan Pembelajarannya*, vol. 14, no. 1, pp. 168–180.
- Fatirul A.N. & Walujo, D.A. (2020). Belajar Dan Pembelajaran: (Hasil Kajian Penelitian dan Pengembangan) Model Pengembangan Pembelajaran Blended Learning Berbasis Strategi Problem Based Learning. Scopindo Media Pustaka, Surabaya
- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast consumption and academic achievement among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 700989. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700989>
- Hakim (2013). Mengatasi Gangguan Konsentrasi Dan Teknik Latihan Konsentrasi. Jakarta: Puspa Suara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khomsan. (2010). Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan, D., & Astalini, A. (2019). Evaluasi Sikap Sikap Siswa SMP Terhadap IPA Di Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 124139.
- Laila, Suriatu et al., (2021). "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Prestasi Siswa/Siswi Kelas 6 SD Negeri 56 Banda Aceh." *Jurnal Sains Riset* | 11(November):768.
- Masleni, S.L. Yemina, L., & Siringo-Ringo, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19-21, 2021
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159-167.
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa.

- Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran, 7(1).
- Purnawinadi, I., Gede & C. Lotulung, Vike. (2020). "Kebiasaan belajar dan konsentrasi belajar mahasiswa," *J.Mutrix*, vol. 4, pp. 31–38.
- Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Afandi A, Wahyuni S. Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*.2018;2(4):577-89.
- Setiyorini E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa semester 1 program studi pendidikan ners STIKes Patria Husada Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan.*;3(3):247-52.
- Slameto (2020). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta. Jakarta
- Wardana YJ. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD Negri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. [Skripsi]. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia. 2019.
- Winata, I. Komang. (2021). "Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 5(1):13. Doi: 10.32585/Jkp.V5i1.106
- 2.