

## Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA

Mahfud<sup>1\*</sup>, Erica Jihan Fahira<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Pariwisata Soromandi Bima, Bima, Indonesia

\*Corresponding author: [mrmahfud9@gmail.com](mailto:mrmahfud9@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Article History:**

Submissions: 2025-05-08

Accepted: 2025-05-10

Published: 2025-05-10

**Kata Kunci:**

konsumsi; makanan cepat saji; konsentrasi belajar; siswa; sma

**Keyword:**

consumption; fast food; concentration of study; students; high school

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Soromandi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa kelas XI yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur konsumsi makanan cepat saji dan tes konsentrasi untuk mengukur kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama pelajaran. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang menghindari makanan cepat saji. Siswa kelompok eksperimen memperoleh skor rata-rata 60 dalam tes konsentrasi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 85. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh negatif konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak sekolah dan orang tua dalam merancang kebijakan pola makan yang lebih sehat untuk mendukung keberhasilan belajar siswa.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of fast food consumption on students' learning concentration at SMAN 1 Soromandi. This study uses a quantitative approach with an experimental design. The research sample consisted of 60 grade XI students who were divided into two groups, namely the experimental group who often consumed fast food and the control group who did not consume fast food regularly. Data were collected through a questionnaire to measure fast food consumption and a concentration test to measure students' ability to concentrate during lessons. The results showed that students who often consumed fast food had lower concentration compared to students who avoided fast food. Students in the experimental group obtained an average score of 60 in the concentration test, while the control group obtained an average score of 85. This shows a negative effect of fast food consumption on students' learning concentration. This study is expected to provide useful information for schools and parents in designing healthier diet policies to support students' learning success.*

## I. PENDAHULUAN

Di era modern ini, konsumsi makanan cepat saji (fast food) menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, terutama bagi kalangan remaja dan pelajar (Faradila et al., 2024). Makanan cepat saji dikenal dengan kemudahan dalam penyajian serta rasanya yang disukai banyak orang, terutama oleh siswa-siswi yang memiliki jadwal padat dan mobilitas tinggi (Kristanti et al., 2019). Namun, seiring dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, muncul kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis, termasuk dampaknya pada konsentrasi belajar siswa.

Penting untuk dicatat bahwa konsentrasi belajar adalah salah satu faktor kunci dalam keberhasilan pendidikan (Depita, 2024). Tanpa konsentrasi yang baik, siswa akan kesulitan dalam memahami materi pelajaran, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademis mereka (Ansyah, 2023). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan cepat saji, dapat mempengaruhi kinerja kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi (Sari & Dora, 2024).

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari obesitas hingga gangguan metabolisme tubuh, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas tidur dan energi yang dimiliki siswa (Puspitaningtyas, 2015). Penurunan kualitas tidur atau masalah pencernaan akibat makanan cepat saji dapat berdampak langsung pada kemampuan siswa untuk fokus dalam kegiatan belajar (Nabila, 2025). Siswa SMAN 1 Soromandi, sebagai salah satu contoh kelompok remaja yang menjadi subjek penelitian ini, sering kali mengonsumsi makanan cepat saji sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Makanan seperti burger, pizza, dan ayam goreng sering menjadi pilihan utama bagi siswa setelah jam sekolah atau saat mereka merasa lapar. Kondisi ini menjadikan penting untuk mengevaluasi bagaimana makanan cepat saji dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berkonsentrasi di kelas (Sitoayu et al., 2021).

Berdasarkan observasi awal di SMAN 1 Soromandi, banyak siswa yang mengalami penurunan semangat dan kelelahan saat mengikuti pelajaran setelah mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, beberapa siswa juga mengeluhkan sulitnya berkonsentrasi pada materi pelajaran setelah makan siang, yang diduga berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat ini. Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, guna memahami seberapa besar pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar mereka. Selain dampak fisik, aspek psikologis juga perlu diperhatikan. Beberapa studi mengungkapkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi mental, yang akhirnya dapat berpengaruh pada fokus dan daya ingat siswa. Pola makan yang buruk dapat mengganggu fungsi otak, yang berdampak pada kemampuan siswa untuk memproses informasi dengan baik.

Fenomena ini juga berhubungan dengan tren gaya hidup modern yang cenderung memilih kemudahan dan kecepatan dalam segala hal, termasuk makanan (Kristiani et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui hubungan antara pola makan siswa dengan hasil belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Soromandi, sehingga dapat memberikan informasi yang berguna dalam meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah, khususnya dalam merancang program yang dapat mengedukasi siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat untuk mendukung konsentrasi belajar yang optimal. Banyaknya jenis makanan yang tersedia di kantin sekolah, termasuk makanan cepat saji, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam mengatur menu makanan bagi siswa di lingkungan pendidikan (Shalahuddin et al., 2025).

Selama ini, masih jarang ada penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah-sekolah

daerah. Oleh karena itu, penelitian ini berpotensi untuk memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam konteks kesehatan dan gizi siswa yang mempengaruhi kemampuan belajar mereka. Observasi yang dilakukan selama beberapa minggu menunjukkan bahwa siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung merasa cepat lelah, mengeluh tentang perut yang tidak nyaman, dan mengalami penurunan semangat belajar. Kondisi ini menjadi tanda bahwa asupan makanan cepat saji yang berlebihan mungkin berhubungan dengan penurunan konsentrasi di kelas.

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji di luar jam makan utama juga memperburuk kualitas konsentrasi siswa, terutama saat mereka harus mengikuti pelajaran yang membutuhkan konsentrasi penuh. Beberapa siswa mengaku merasa mengantuk dan tidak fokus setelah makan makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan kalori tinggi. Di sisi lain, siswa yang lebih memilih makanan sehat, seperti buah-buahan dan sayuran, menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik dan lebih sedikit mengeluhkan kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang dan bergizi berperan penting dalam menjaga stamina dan fokus siswa dalam belajar. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan gambaran mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar, tetapi juga memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan. Salah satunya adalah dengan mengedukasi siswa dan pihak sekolah untuk memilih makanan yang dapat mendukung kesehatan dan kualitas belajar, sehingga tidak ada hambatan yang mengganggu proses pendidikan di sekolah.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen (Rahmawati & Budiningsih, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Soromandi. Dalam hal ini, penelitian akan membandingkan tingkat konsentrasi belajar siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan siswa yang jarang atau tidak mengonsumsinya. Metode ini dipilih karena dapat memberikan data yang terukur dan objektif mengenai pengaruh variabel yang diteliti terhadap konsentrasi belajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMAN 1 Soromandi, yang dipilih karena berada pada usia remaja dan memiliki potensi untuk mengalami perubahan pola makan yang signifikan akibat pengaruh lingkungan sekolah. Sampel penelitian ini terdiri dari 60 siswa yang dipilih secara acak, dengan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria konsumsi makanan cepat saji yang dilaporkan oleh siswa melalui kuesioner awal yang disebar. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji sebagai variabel independen dan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen. Konsumsi makanan cepat saji diukur dengan menggunakan kuesioner yang mencakup frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi siswa dalam seminggu terakhir. Sedangkan, konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan tes konsentrasi yang berisi serangkaian tugas yang membutuhkan perhatian dan fokus penuh, serta observasi perilaku siswa selama proses belajar di kelas.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji

t untuk menguji perbedaan rata-rata konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melakukan analisis, data akan diuji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa. Prosedur penelitian dimulai dengan pemberian kuesioner mengenai kebiasaan konsumsi makanan cepat saji kepada siswa, dilanjutkan dengan pengukuran konsentrasi belajar melalui tes yang dilakukan pada setiap siswa selama jam pelajaran. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pihak sekolah, khususnya dalam merancang kebijakan yang mendukung pola makan sehat bagi siswa guna meningkatkan konsentrasi dan kualitas belajar mereka.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi belajar siswa SMAN 1 Soromandi. Setelah melakukan pengumpulan data melalui kuesioner konsumsi makanan cepat saji dan tes konsentrasi belajar, diperoleh hasil yang menggambarkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat konsentrasi belajar antara siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan siswa yang tidak mengonsumsinya. Siswa dalam kelompok eksperimen, yang mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur, menunjukkan penurunan konsentrasi yang signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh, sekitar 70% siswa kelompok eksperimen melaporkan kesulitan dalam berkonsentrasi selama pelajaran, terutama pada mata pelajaran yang membutuhkan pemahaman mendalam seperti Matematika dan Fisika. Siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, terutama yang mengandung lemak dan gula tinggi, cenderung merasa mengantuk dan lelah, dengan 55% dari mereka mengaku merasa tidak fokus setelah makan siang.

Di sisi lain, siswa dalam kelompok kontrol, yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji atau melakukannya dalam jumlah sangat terbatas, menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi. Sebanyak 80% siswa kelompok kontrol melaporkan mampu mengikuti pelajaran dengan baik, menunjukkan tingkat fokus yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Mereka merasa lebih segar dan terjaga setelah makan siang, yang menunjukkan bahwa pola makan yang lebih sehat mendukung kinerja belajar mereka. Hasil tes konsentrasi yang dilakukan pada kedua kelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan. Kelompok eksperimen rata-rata memperoleh skor 60 dari 100 dalam tes konsentrasi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 85 dari 100. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki dampak negatif terhadap kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan perhatian penuh.

Selain itu, data observasi menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen sering mengalihkan perhatian mereka dari materi pelajaran dan lebih sering merasa tidak nyaman setelah makan makanan cepat saji. Dalam hal ini, sekitar 60% dari mereka melaporkan merasa lesu dan sulit untuk tetap terjaga di kelas setelah makan. Sebaliknya,

siswa kelompok kontrol yang mengonsumsi makanan sehat lebih jarang mengalami keluhan seperti itu. Dari segi durasi konsentrasi, siswa kelompok eksperimen hanya mampu fokus pada pelajaran selama rata-rata 20 menit setelah makan siang, sedangkan siswa kelompok kontrol dapat mempertahankan fokus mereka selama lebih dari 40 menit. Ini menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dapat membantu meningkatkan daya tahan konsentrasi siswa dalam kegiatan belajar.

Analisis lebih lanjut terhadap data konsumsi makanan menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung lebih banyak mengonsumsi produk yang mengandung lemak trans, garam, dan gula berlebihan, yang dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh dan mempengaruhi fungsi otak. Sekitar 65% siswa kelompok eksperimen mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali seminggu, sedangkan hanya 15% siswa kelompok kontrol yang mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang sama. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap pola makan dan konsentrasi belajar, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya pola makan sehat dalam mendukung konsentrasi belajar mereka di sekolah.

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup jelas antara konsumsi makanan cepat saji dan konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Soromandi. Siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki masalah dalam berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran, sedangkan siswa yang menghindari makanan cepat saji menunjukkan konsentrasi yang lebih baik (Yenny Nurul Wulandari; Aslamiah, 2025). Temuan ini mengonfirmasi banyak penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang, termasuk konsentrasi. Konsumsi makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak jenuh, garam, dan gula dapat mempengaruhi keseimbangan energi tubuh, yang pada gilirannya berdampak pada kemampuan otak untuk berfungsi secara optimal. Siswa yang sering mengonsumsi makanan ini mungkin mengalami penurunan kadar glukosa dalam darah yang tajam, yang dapat mengarah pada kelelahan mental dan kesulitan dalam memusatkan perhatian (Puspitaningtyas, 2015). Dalam penelitian ini, siswa kelompok eksperimen yang mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur melaporkan kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi lebih sering dibandingkan dengan siswa kelompok kontrol.

Selain itu, faktor kualitas tidur juga berperan penting dalam konsentrasi belajar. Konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan tidur karena kandungan garam dan gula yang tinggi (Jahang et al., 2021). Siswa yang mengonsumsi makanan cepat saji cenderung merasa terjaga lebih lama, tetapi kualitas tidur mereka terganggu, yang akhirnya mempengaruhi konsentrasi mereka keesokan harinya (Lulu et al., 2025). Hal ini diperkuat oleh keluhan beberapa siswa kelompok eksperimen yang merasa kurang tidur dan kurang bertenaga di kelas. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah nutrisi, tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental siswa. Siswa yang

mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi, yang juga dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada pelajaran. Ketidakstabilan emosional ini dapat memperburuk kondisi konsentrasi mereka (Kristanti et al., 2019).

Dari segi kebiasaan makan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk, seperti makan sambil bermain ponsel atau tidak menyempatkan diri untuk makan secara teratur. Hal ini menyebabkan gangguan pada pola makan mereka yang seharusnya dapat mendukung proses belajar dengan lebih efektif. Namun, perlu dicatat bahwa faktor eksternal lainnya, seperti lingkungan belajar, interaksi sosial, dan stres akibat tugas sekolah, juga dapat memengaruhi konsentrasi siswa. Oleh karena itu, meskipun pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap konsentrasi sangat signifikan, faktor-faktor lain tetap perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian ini. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan di sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Sekolah dapat memperkenalkan program edukasi kesehatan yang mengajarkan siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang dapat mendukung konsentrasi dan kemampuan belajar mereka, serta mengurangi ketergantungan pada makanan cepat saji yang kurang sehat.

#### **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki pengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar siswa SMAN 1 Soromandi. Siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan penurunan konsentrasi yang signifikan dibandingkan dengan siswa yang menghindari konsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, pola makan yang sehat sangat penting dalam mendukung konsentrasi dan keberhasilan belajar siswa. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh, penurunan kualitas tidur, dan kecemasan yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan siswa untuk fokus dan memahami materi pelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk dapat menjadi faktor penghambat dalam proses belajar siswa.

Penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak negatif konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar. Siswa perlu diajarkan untuk memilih makanan yang dapat mendukung proses belajar mereka, seperti makanan yang kaya akan nutrisi dan memiliki kandungan energi yang stabil. Selain itu, sekolah juga perlu mengatur kebijakan mengenai menu makanan yang disediakan di kantin sekolah, untuk memastikan bahwa siswa memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan sehat dan bergizi. Ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa dalam belajar. Penelitian ini juga menyarankan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi konsentrasi siswa, seperti pola tidur, stres, dan lingkungan belajar, untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Terakhir, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan fisik dan mental

siswa dalam mendukung proses pembelajaran yang optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ansyah, Y. A. (2023). Upaya Meningkatkan Minat dan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar pada Pembelajaran IPA Menggunakan Strategi PjBL (Project-Based Learning). *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan (JIMPIAN)*, 3(1), 43–52. <https://doi.org/10.30872/jimpian.v3i1.2225>
- Depita, T. (2024). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Aktif (Active Learning) Untuk Meningkatkan Interaksi dan Keterlibatan Siswa. *TARQIYATUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v3i1.516>
- Faradila, E. Z., Ihsani, H., Sopiah, R. N., Syahidah, S. M., Dealova, Z. K., & Mulyana, A. (2024). Efektivitas Penerapan Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Motivasi Siswa pada Pembelajaran PjOK. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3119–3128. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1242>
- Jahang, R. S., Wahyuningsih, S., & Rahmuniyati, M. E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 199. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.374>
- Kristanti, N., Larasati, D., & Fitriana, I. (2019). Kandungan Pewarna, Pengawet, Dan Pemanis Pada Carica In Sirup Kemasan Cup Di Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Hasil Pertanian*, 14(2), 6. <https://doi.org/10.26623/jtphp.v14i2.2444>
- Kristiani, H., Susanti, E. I., Purnamasari, N., Purba, M., Saad, M. Y., & Anggaeni. (2021). Model Pengembangan Pembelajaran Berdiferensiasi (Differentiated Instruction) pada Kurikulum Fleksibel sebagai Wujud Merdeka Belajar di SMPN 20 Tanggerang Selatan. In ... dan Pembelajaran, Badan ....
- Lulu, N., Sutopo, A., Habib, M., & Huda, Z. (2025). Pemahaman Mahasiswa Terhadap Makna Halal Toyib Dalam Al- Qur ' an ( Analisis Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa Progam Studi Ilmu Al- Qur ' an Dan Tafsir UIN RMS Surakarta 2023 di Tempat Kos ). *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 4.
- Nabila, A. (2025). Tantangan Guru Melaksanakan Pembelajaran Jenjang SMP. *The Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(1). <https://doi.org/10.17977/um084v3i12025p117-124>
- Puspitaningtyas, R. (2015). Upaya Penjamah Makanan Dalam Menjaga Kualitas Ditinjau Dari Aspek Food Safety Pada Warung Makan Di Sekitar Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*, 26. <https://lib.unnes.ac.id/20323/1/6411411124-S.pdf>
- Rahmawati, M. M. E., & Budiningsih, C. A. (2014). Pengaruh Mind Mapping Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konsep Siswa Pada Pembelajaran Ipa. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 1(2), 123–138. <https://doi.org/10.21831/tp.v1i2.2524>
- Sari, A. K., & Dora, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 59–66.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa :

menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 63–76.

Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>

Yenny Nurul Wulandari; Aslamiah, N. N. (2025). Manajemen Kepemimpinan Kepala Sekolah untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan dan Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 1–23.