

Hubungan Asupan Gizi, Status Gizi, dan Durasi Tidur terhadap Prestasi Belajar

Laila Nurul Rachmawati

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran,

Universitas Negeri Semarang

lailanurul050801@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.15294/km.v6i1.415>

P-ISSN 2829-3851 | QRCBN 62-6861-4955-857

ABSTRAK

Makanan dan minuman merupakan asupan yang dikonsumsi seseorang guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Asupan gizi yang cukup berguna dalam meningkatkan status gizi yang baik dan meningkatkan konsentrasi belajar juga daya ingat. Faktor lain yang mempengaruhi prestasi adalah kualitas tidur. Kurangnya durasi tidur berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan gangguan memori sehingga mengganggu proses belajar yang tentunya akan mempengaruhi prestasi. Capaian setelah mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan seorang guru merupakan prestasi belajar. Asupan makanan, pola tidur, aktivitas, asupan gizi, status gizi dan durasi tidur memiliki peranan dalam mendukung proses belajar untuk meraih prestasi. Tujuan Penelitian ini adalah menyediakan informasi untuk diorganisasikan berdasarkan topik dan dokumen yang diperlukan. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif literatur yang telah dipublikasikan dengan pendekatan sistematis. Hasil penelitian didapatkan bahwa ketiga variabel mempunyai pengaruh dan berhubungan dengan peningkatan maupun penurunan terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa asupan gizi (karbohidrat, protein, lemak dan energi), kebiasaan sarapan pagi, status gizi serta kualitas tidur dengan durasi yang baik sangat berpengaruh pada prestasi belajar karena dapat

meningkatkan kesehatan, kecerdasan otak dan juga meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

PENDAHULUAN

Definisi dari prestasi belajar adalah prestasi atau hasil yang telah dicapai seseorang dalam usaha belajar yang dilakukan. Hasil *raport*, hasil IPK dan hasil kejuaraan merupakan berbagai bentuk dari prestasi belajar. Ada beberapa aspek dalam menentukan prestasi belajar diantaranya: psikomotorik, afektif, dan kognitif. Faktor internal maupun eksternal seperti: asupan gizi, status gizi, kualitas tidur, sarana dan fasilitas, juga faktor lingkungan sangat berpengaruh pada prestasi belajar (Mawaddah et al., 2024).

Asupan adalah semua makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu tertentu. Ini mencakup semua zat gizi, seperti: energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang diserap tubuh. Asupan yang cukup dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan (Almatsier, 2001). Asupan gizi yang cukup menghasilkan status gizi yang baik sehingga dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar, sehingga status gizi juga memberikan peran yang cukup terhadap prestasi belajar (Harpina & Andres, 2022). Status gizi adalah kondisi tubuh akibat dari konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi. Status gizi dapat dibagi menjadi beberapa kategori: malnutrisi, kurang gizi, gizi baik dan gizi lebih. Secara umum, status gizi berkaitan erat dengan kesehatan karena zat gizi berperan penting dalam menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur berbagai proses vital dalam tubuh (Almatsier, 2001).

Faktor lain yang mempengaruhi prestasi siswa adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang dan teratur. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat ditunjukkan dengan kebiasaan tidur yang tidak teratur dan durasi tidur yang tidak cukup. Durasi tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda. Kurang tidur dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar juga memori daya

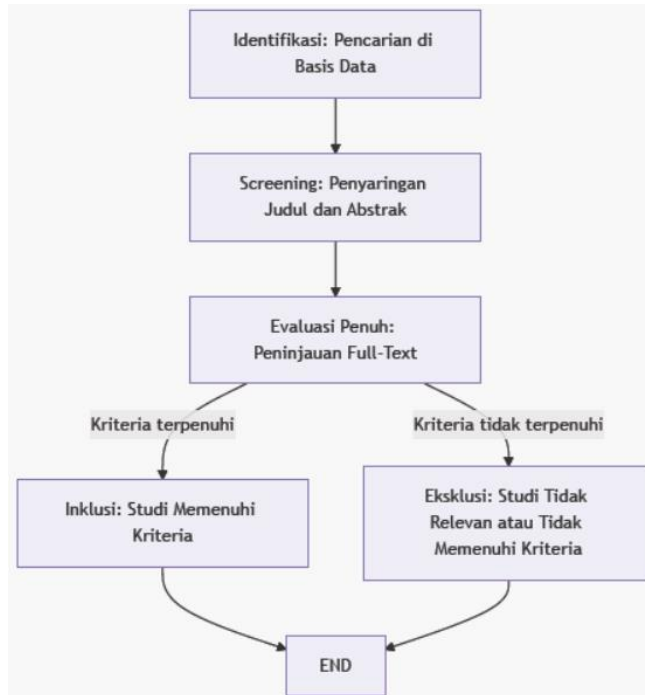
ingat, yang akhirnya mengganggu proses belajar dan mempengaruhi prestasi akademik (Amelia et al., 2022).

Prestasi belajar dicapai setelah seseorang melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh siswa. Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor gaya hidup, seperti: asupan, pola tidur dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, kecukupan gizi dan durasi tidur yang memadai sangatlah penting untuk mendukung proses belajar dan membantu mencapai prestasi belajar yang optimal (Almatsier, 2001). Dengan demikian, artikel ini dibuat untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi, status gizi dan durasi tidur terhadap prestasi belajar siswa.

METODE

Artikel ini merupakan studi literatur, yaitu metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis teori dari berbagai sumber. Kajian ini mencakup rangkuman dari artikel, jurnal dan buku lain yang relevan untuk membahas suatu topik atau masalah. Dengan menelaah berbagai literatur, peneliti dapat menemukan informasi dan teori yang dibutuhkan

Metode studi literatur merupakan teknik pengumpulan data dan referensi yang relevan dengan topik penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan fakta-fakta yang ditemukan, dilanjutkan dengan memberikan penjelasan dan pemahaman terhadap fakta-fakta tersebut. Penelitian ini menggunakan studi literatur guna mengkaji masalah, mengumpulkan data pendukung, menganalisis teori pendukung, serta menguraikan landasan teoritis dan empiris terkait variabel penelitian. Selain itu, studi ini juga bertujuan untuk memperdalam pemahaman peneliti terhadap topik dan ruang lingkup penelitian (Habsy et al., 2023).



Gambar 1. Alur seleksi studi berdasarkan PRISMA (menggunakan Mermaid) Moher [et.al.](#) (2009)

Data dalam penelitian ini bersumber dari publikasi ilmiah berupa artikel penelitian, jurnal nasional dan jurnal internasional yang terbit antara tahun 2020 hingga 2025. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa *database* akademik, termasuk *Publish Perish*, *Google Scholar* dan *Pubmed*. Kata Kunci yang digunakan: status gizi, asupan nutrisi, kualitas tidur dan prestasi belajar.

Proses seleksi artikel dan jurnal dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak guna memperoleh literatur yang sesuai dengan topik penelitian. Setelah itu, artikel dan jurnal terpilih akan dikaji untuk memverifikasi kesesuaian isinya dengan kriteria penelitian serta memastikan kualitas akademiknya.

Proses ekstraksi data seperti: nama penulis, judul karya, tahun terbit serta karakteristik sampel penelitian. Seluruh data tersebut kemudian diorganisasikan dalam format tabel untuk memfasilitasi proses analisis. Setelah menyelesaikan tahap pengumpulan referensi, peneliti melakukan sintesis

temuan dari berbagai sumber ke dalam bentuk tabel ringkasan yang memuat poin-poin kunci setiap studi. Pada tahap pembahasan, peneliti melakukan analisis komparatif dengan menghubungkan temuan literatur dengan kerangka teoritis dan konteks penelitian yang lebih luas. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan perspektif baru dan kontribusi orisinal terkait topik yang diteliti, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan di bidang terkait.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan studi literatur dari berbagai macam artikel dan jurnal. Artikel dan jurnal yang didapatkan sebanyak 30 jurnal namun hanya 11 jurnal yang masuk dalam kriteria penelitian ini. Berikut tabel jurnal yang masuk dalam kriteria penelitian.

Tabel 1. Studi Literatur

No	Penulis dan Jurnal (Nama Jurnal, Volume, Halaman dan Tahun)	Judul Artikel Penelitian	Sampel Penelitian
1	Aprillia Tamitha Hoata, I Wayan Gede Sutadarma, Ni Nyoman Ayu Dewi. (Jurnal Medika Udayana, Vol. 10 No.10, Oktober, 2021).	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.	Sampel sebanyak 99 orang. Siswa kelas 3,4 dan 5 SD Kartika VII-1 Dangin Puri.
2	Chun Lei Gao, Nan Zhao and Ping Shu (frontiers in psychology, school of education, Jiangxi normal university, Nanchang, China).	<i>Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model.</i>	Sampel sebanyak 8000 siswa 15 tahun yang dipilih secara acak.

3	Dinda Anggita Mulia, Muhammad Ikhsan Amar, Dian Luthfiana Sufyan, Sintha Fransiske Simanungkalit. (Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan. Vol 5 Issue 2 (197-210) Desember 2021).	Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tisue dan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Belajar Di SMK Tunas Grafika Informatika 2020.	Siswa siswi SMK Tunas Grafika Informatika TP 2020/2021 sebanyak 406 siswa.
4	Muhamad Ariq Fauzan, Yesi Nurmalasari, Anggunan. (JIKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Volume 1o No 1 Juni 2021).	Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar.	Total sampel berjumlah 77 siswa, siswa kelas 4 berjumlah 23 orang, siswa kelas 5 berjumlah 21 orang, dan siswa kelas 6 berjumlah 33 orang.
5	Najah Marlina Mawaddah, Netty, Norfai. (Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)), September 2024, 13(2): 329-337.	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin.	Besar sampel penelitian sebanyak 55 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>simple random sampling</i> , dimana pengambilan

			penentuan sampel dilakukan berdasarkan pengundian.
6	Intan Primayanti Dan Turzaqo Haqqi Al Faraby. (<i>Jurnal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika Jontak</i> , vol.3, no. 2. 2022).	Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa.	120 siswa di kelas XI SMAN 1 Genungsari.
7	Selamawit Woldeyohanes Katiso, Amene Albebe Kerbo and Samson Kastro Dake (<i>BMC nutrition</i> 2021 7:15).	<i>Adolescents' Nutritional Status and Its Association with Academic Performance In South Ethiopia; A Facility-Based Crosssectional Study.</i>	670 remaja sekolah menengah kota Wolaita Sodo.
8	Selmi Belastrik Mangampa1, Dewita Karema Sarajar (<i>Open Jurnal Sisrwm</i> Vol.19 No.8 Maret 2025).	Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok Di SMA Negeri 3 Nabire.	Siswa SMAN 3 Nabire kelas XI berumur 16-18 tahun pengguna <i>Tiktok</i> .
9	Alex Sandro, Septiza, Nurul Nur Hidayah, Ahmad Yani, Nadya Febriani Meldy (<i>Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam</i> Vol	Hubungan Durasi Tidur terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa FKIP	Populasi diambil dari Mahasiswa pendidikan matematika FKIP Universitas

	2 No. 1 Bulan Januari-Maret, <i>Page</i> 9-14).	Universitas Tanjungpura.	Tanjungpura semester IV angkatan 2021. Dalam penelitian ini, tidak ditarik suatu sampel melainkan penelitian ini menggunakan seluruh populasi untuk pengumpulan datanya.
10	Maria Suardiaz-Muro, Manuel Ortega-Moreno, Miguel Morante-Ruiz, Manuel Monroy, Miguel A Ruiz, Pilar Martin-Plasencia, Antonio Vela-Bueno.	<i>Sleep Quality and Sleep deprivation: Relationship with Academic Performance In University Students During Examination Period.</i>	640 partisipan dalam tiga tahun pertama dari 5 fakultas milik Universitas Autonoma De Madrid.
11	Annisa Rizka Nur Ramadani, Bayu Setiaji. Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan (JUSHPEN) Vol 2 No.3 Desember 2023.	Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Statistika Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Fisika Universitas Negeri Yogyakarta.	85 orang mahasiswa pendidikan fisika Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2023.

Asupan Gizi dengan Prestasi Belajar

Kesehatan seseorang dapat dinilai melalui aktivitas sehari-hari, termasuk kebiasaan makan, pola tidur dan aktivitas fisik. Asupan gizi penting untuk menjalankan aktivitas sehari-hari karena mempengaruhi status gizi serta seluruh organ dalam tubuh dan aktivitas sehari-hari. Asupan yang kurang dapat mengakibatkan penurunan pertumbuhan, mudah terserang penyakit infeksi, penurunan konsentrasi belajar sehingga pencapaian prestasi belajar tidak tercapai. Namun asupan yang berlebih juga dapat memberikan dampak buruk seperti: risiko obesitas dan penyakit tidak menular lainnya (Mulia et al., 2021). Asupan gizi yang baik berdasarkan pedoman gizi seimbang dapat mengurangi jumlah nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Asupan yang baik memiliki dampak yang signifikan terhadap daya ingat dan fungsi otak.

Asupan gizi sebagai salah satu faktor yang berperan pada proses pertumbuhan, terutama pada proses perkembangan otak. Tidak hanya itu saja, asupan gizi yang cukup tentu saja dapat memberikan kekuatan tubuh yang baik untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Asupan gizi yang baik mampu menghasilkan seseorang menjadi cerdas dan memiliki prestasi yang membanggakan. Asupan gizi didapatkan setiap kali mereka makan, misalkan: saat sarapan, makan siang, makan malam, maupun saat seseorang mengonsumsi *snack* sehat. Asupan gizi yang masuk pada tubuh harus selalu diperhatikan karena hal ini berkaitan dengan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif. Apabila asupan gizi tidak dipenuhi maka akan berdampak pada kurangnya status gizi seseorang. Seseorang dengan asupan gizi yang baik berpeluang memiliki prestasi yang lebih tinggi daripada seseorang dengan asupan gizi yang kurang (Tamitha Hoata et al., 2021).

Untuk menjaga perkembangan fisik dan kognitif yang ideal, asupan gizi harus dijaga dan juga diperhatikan. Asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan kelelahan, berkurangnya konsentrasi belajar dan kemampuan berfikir yang kurang. Seseorang dengan asupan gizi yang kurang akan mudah kehilangan konsentrasi dan motivasi belajar karena rasa lapar dan lemas yang timbul. Tingkat kecerdasan berperan penting dalam menentukan hasil belajar. Faktor ini berkaitan erat

dengan pertumbuhan dan perkembangan otak yang dipengaruhi oleh asupan. Jika asupan yang diberikan tidak mengganggu asupan gizi yang dibutuhkan maka metabolisme otak dapat optimal (Gao et al., 2021).

Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Status gizi mengacu pada keadaan tubuh yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Ada empat klasifikasi berbeda yakni: normal, kurang, buruk dan lebih. Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi yang terdapat dalam makanan dengan kebutuhan tubuh yang dikeluarkan. Rendahnya status gizi bisa berdampak pada kualitas Sumber Daya Manusia. Jika mengalami kekurangan gizi dapat menyebabkan pertumbuhan yang terganggu, dimana badan menjadi lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang mengecil juga. Jumlah sel dalam otak akan berkurang dan akan terjadi ketidakmatangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Hal ini tentunya dapat berpengaruh pada perkembangan otak. Gizi buruk dapat mengakibatkan penurunan jaringan otak yang mempengaruhi salah satu fungsi kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar. Fungsi kognitif adalah aktivitas mental sederhana termasuk berpikir, bernalar, mengekspresikan diri, belajar dan menggunakan bahasa. Fungsi kognitif lainnya meliputi: perhatian, memori, pertimbangan, pemecahan masalah dan keterampilan eksekutif termasuk merencanakan, menilai, mengawasi, dan mengevaluasi (Fauzan et al., 2021).

Hingga saat ini, Indonesia masih merupakan negara yang memiliki indeks pembangunan manusia yang rendah. Hal ini dapat didasari oleh buruknya kondisi status gizi dan kesehatan penduduk Indonesia. Seseorang dengan status gizi yang rendah mengakibatkan seseorang menjadi mudah lemah dan muda terkena penyakit sehingga akan sering melewatkan kegiatan belajarnya (Primayanti et al., 2022).

Pemenuhan status gizi memiliki peran penting bagi seseorang, sebab kecukupan gizi ini dapat mendukung potensi seseorang dalam pertumbuhan, perkembangan maupun kesehatan. Status gizi yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan yang baik dan kecerdasan yang optimal. Sebaliknya,

status gizi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan penurunan kecerdasan, yang pada gilirannya mempengaruhi prestasi akademik. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan seseorang kekurangan energi, kesulitan berkonsentrasi dan lebih rentan terhadap penyakit karena kekurangan nutrisi penting (Mawaddah et al., 2024).

Status gizi dapat menghambat kemajuan akademis melalui perkembangan dan pertumbuhan mental yang buruk, serta kurangnya motivasi belajar dan kurangnya pertumbuhan kognitif. Sementara itu, kelebihan status gizi dapat menyebabkan obesitas dan kegemukan yang dapat mengganggu kinerja akademik melalui jalur sosial seperti: diskriminasi dan stigma (Katiso et al., 2021).

Durasi Tidur dan Prestasi Belajar

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia yang berperan penting dalam pemulihan fungsi tubuh dan otak, sekaligus menjadi faktor penentu tercapainya kesehatan optimal. Aktivitas alami ini berfungsi sebagai mekanisme pelepasan kelelahan, baik secara fisik maupun mental. Durasi tidur seseorang sangat dipengaruhi oleh rutinitas hariannya, dimana jadwal yang terlalu padat dapat mengurangi waktu istirahat. Dampak dari kurangnya waktu tidur sangat terlihat pada penurunan konsentrasi dan kemampuan belajar esok harinya. Durasi tidur yang kurang mempengaruhi efektifitas pembelajaran dimana hal ini akan berakibat pada penurunan konsentrasi dan penurunan kinerja belajar serta penurunan daya ingat (Rizka et al., 2023).

Untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, salah satu faktor penting dari kondisi fisik yang tidak boleh diabaikan adalah kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari berapa lama waktu yang mereka habiskan untuk tidur dan seberapa nyaman tidurnya atau seberapa segar dia merasa setelah bangun dari tidurnya. Durasi tidur yang kurang dapat menghambat konsentrasi belajar dan menyebabkan gangguan konsentrasi pada belajar. Durasi tidur yang kurang juga dapat menyebabkan rasa kantuk, rasa lelah berlebih, kurangnya fokus dan perubahan suasana hati seseorang. Hal ini tentunya dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar seseorang (Selmi et al., 2025). Seseorang dengan durasi tidur yang

kurang di malam harinya berpotensi untuk merasakan kantuk di siang hari, ini tentu saja berakibat pada gairah belajarnya (Suardiaz-Muro et al., 2023).

Durasi tidur yang cukup dan teratur dapat membantu tubuh untuk berfungsi secara optimal. Jika tubuh berfungsi dengan optimal, maka setiap orang dapat menjalankan aktivitasnya dengan maksimal tanpa ada rasa lelah ataupun mengantuk. Sedangkan durasi tidur yang kurang akan membuat tubuh lebih cepat merasa lelah dan bahkan tidak bersemangat dalam menjalankan kegiatan apapun. Seseorang yang kurang tidur cenderung lebih mudah mengalami kesulitan dalam meraih prestasi akademik (Sandro et al., n.d.).

PENUTUP

Terdapat korelasi positif signifikan antara status gizi dengan hasil akademik. Seseorang dengan status gizi yang optimal cenderung menunjukkan kemampuan belajar yang lebih baik, terutama dalam menyerap materi pelajaran. Selain itu konsumsi makanan yang baik juga bergizi berasosiasi pada prestasi belajar. Tidur yang cukup dan berkualitas mendukung fungsi kognitif, memulihkan energi otak dan meningkatkan prestasi akademik. Variasi efek ini juga bisa berbeda antar gender, menyoroti perlunya pendekatan personal pada masing-masing siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka.
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Maret*, 28 (1).
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10 (1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700989>
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., &

- Muckorobin, Moch. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7 (2), 189–199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Harpina, S., & Andres, J. (2022). Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Ternate Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember, 2022* (23), 779–786. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7672766>
- Katiso, S. W., Kerbo, A. A., & Dake, S. K. (2021). Adolescents' nutritional status and its association with academic performance in South Ethiopia; a facility-based cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 7 (1). <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00420-8>
- Mawaddah, N. M., Netty, N., & Norfai, N. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin Tahun 2023. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13 (2), 329–337. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.843>
- Mulia, D. A., Amar, M. I., Sufyan, D. L., & Simanungkalit, S. F. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5 (2), 197–210. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.216>
- Primayanti, I., Turzaqo, D., Al Faraby, H., Studi, P., Olahgara, P., Kesehatan, D., & Olahraga, P. (2022).. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa. In *Journal Sport Science* (Vol. 3, Issue 2).
- Rizka, A., Ramadani, N., & Setiaji, B. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap hasil belajar matakuliah statistika mahasiswa semester 1 pendididkan fisika Universitas Negeri Yogyakarta. *Bayu Setiaji, ISSN* (3), 106. <https://doi.org/10.56127/j>
- Sandro, A., Septiza, S., Hidayah, N. N., Yani, A., & Meldy, N. F. (2024). Hubungan durasi tidur terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa FKIP Universitas tanjungpura.. *NUMBERS: Jurnal Pendidikan Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam*, 2 (1), 9-14.

- Suardiaz-Muro, M., Ortega-Moreno, M., Morante-Ruiz, M., Monroy, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2023). Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance in university students during examination period. *Sleep and Biological Rhythms*, 21 (3), 377–383. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Medika Udayana (JMU)*, 10 (10), 104-110. <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i10.P17>
- Mangampa, S. B., & Sarajar, D. K. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan pada siswa pemgguna aplikasi tiktok di sma negeri 3 nabire. *Media Bina Ilmiah*, 19 (8), 5371-5380.