

DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh, A., Ramadhan, R. & Pratama, D. (2025) *Aktivitas fisik dan konsentrasi belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran modern*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 5(2), pp. 155–163.
- Agatha, A.F. and Linda, O. (2023) *Hubungan sarapan pagi dan jenis kelamin dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Raflesia Depok tahun 2023*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 3(2), pp. 82. p-ISSN 2527-8460; e-ISSN 2597-7903. Available at: <https://journal.stikespmc.ac.id/index.php/JK>
- Aisyiyah, S. D., & Susanto, I. H. (2023). *Analisis aktivitas fisik dan kebiasaan makan siswa di SMAN 1 Tapen Bondowoso*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 11(2), 79–86.
- Alamsyah, N.F. and Akkase, A. (2025) ‘Tinjauan aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin’, *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), pp. 336–343. doi: 10.55081/jsbg.v13i2.4219.
- Alimatussya’diah, 2023. *Pengaruh tingkat konsentrasi belajar dan motivasi belajar terhadap tingkat pemahaman siswa kelas 11 SMA N 10 Muaro Jambi*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Jambi, Oktober.
- Al-Rajabi, R., Alshorman, B., Alghadir, A. and Iqbal, A. (2026) ‘Gender differences in motivation for physical activity among university students’, *Journal of Physical Education and Sport*, 26(1), pp. 45–52.
- Amin, M.S., 2018. *Perbedaan struktur otak dan perilaku belajar antara pria dan wanita; Eksplanasi dalam sudut pandang neuro sains dan filsafat*. Jurnal Filsafat Indonesia, 1(1), pp.38
- Aritonang, J.P., Widiastuti, I.A.E. and Harahap, I.L. (2022) *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19*. eJournal Kedokteran Indonesia, 10(1), pp. 58–63. doi: 10.23886/ejki.10.129.58-63.

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2025, April). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi VI, daring). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Cendana, V. (2020). *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* (Skripsi, Universitas Sriwijaya). Repository Universitas Sriwijaya.
- Desriandi, R., & Suhaili, N. (2021). Pengaruh Bakat Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Proses Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 104–113.
- Devi, S., Damayanti, I., Rahayu, N.I., Ruhayati, Y., Suherman, A., Jajat, K., Sultoni, K. & Ugelta, S., 2023. *Aktivitas fisik generasi milenial berdasarkan gender*. JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan), 8(2), pp.197-209. Available at: <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/index>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Fadhilah. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat fokus pada mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Skripsi, Universitas Jambi)
- Ferguson, H. J., Brunson, V. E. A., & Bradford, E. E. F. (2021). The developmental trajectories of executive function from adolescence to old age. *Scientific reports*, 11(1), 1382. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-80866-1>
- Hanifah, A., Widiati, E. & Yudianto, K., 2018. *Learning concentration level of students at Faculty of Nursing Universitas Padjadjaran (An overview of the Z Generation)*. JNC, 1(3), October.

- Hidayah, N. (2023). Pengaruh Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 3(3), 228–238.
- Ibrahim, S. A., & Djafri, N. (2022, Desember 25). *Tantangan mahasiswa kedokteran di era 5.0*. Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. <https://fk.ung.ac.id/home/berita/tantangan-mahasiswa-kedokteran-di-era-50-2>
- Kartini and Sa'adah, N. (2022) 'Dampak musik religi terhadap konsentrasi belajar (studi kasus: mahasiswa pascasarjana BKI 2021–2022)', *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), pp. 6033–6038. E-ISSN 2685-936X.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal jenis aktivitas fisik*. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-jenis-aktivitas-fisik>
- Killgore, W. D., Olson, E. A., & Weber, M. (2013). Physical exercise habits correlate with gray matter volume of the hippocampus in healthy adult humans. *Scientific reports*, 3, 3457. <https://doi.org/10.1038/srep03457>
- Kwak S. (2023). Are Only p -Values Less Than 0.05 Significant? A p -Value Greater Than 0.05 Is Also Significant!. *Journal of lipid and atherosclerosis*, 12(2), 89–95. <https://doi.org/10.12997/jla.2023.12.2.89>
- Lukkahatai, N., Ong, I. L., Benjasirisan, C., & Saligan, L. N. (2025). Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) as a Marker of Physical Exercise or Activity Effectiveness in Fatigue, Pain, Depression, and Sleep Disturbances: A Scoping Review. *Biomedicines*, 13(2), 332. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020332>
- Magnus W, Anilkumar AC, Shaban K. Attention Deficit Hyperactivity Disorder. [Updated 2023 Aug 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441838/>
- Marendić, M., Aranza, D., Aranza, I., Vladislavić, S., & Kolčić, I. (2024). Differences between Health and Non-Health Science Students in Lifestyle

- Habits, Perceived Stress and Psychological Well-Being: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 16(5), 620. <https://doi.org/10.3390/nu16050620>
- Mudjihartini, N. (2021). *Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) dan proses penuaan: Sebuah tinjauan*. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3), 120–129.
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi peningkatan konsentrasi belajar siswa dalam memahami materi pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 23-24.
- Nugraha, P. A. K. (2025). *Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha* (Skripsi sarjana, Universitas Pendidikan Ganesha). Diakses dari <http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/22900>.
- Nuryanto, I. L., & Setiowati, A. (2018). *Status identitas diri mahasiswa tingkat pertama FKIP Universitas PGRI Yogyakarta T.A. 2017/2018*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 114–119.
- Paceli, V., Setianingrum, E.L.S., Telussa, A.S. and Nurina, R.L. (2022) ‘Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana’, *Cendana Medical Journal*, 24(2), pp. 301–308.
- Puspaningrum, Q. (2013). *Pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan* (Skripsi Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia). Repository UPI. <http://repository.upi.edu/5409/>
- Ramadhayanti, D., Ugelta, S. & Rahayu, N.I (2021). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa UPI Bandung*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Revi, Annisa (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Siswa Studi Analitik pada kelas XI di MAS Perguruan Islam Ar Risalah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang*. D3 thesis, Universitas Andalas.

- Rico-González, M., González-Devesa, D., Gómez-Carmona, C. D., & Moreno-Villanueva, A. (2025). Exercise as Modulator of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Children: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Life (Basel, Switzerland)*, 15(7), 1147. <https://doi.org/10.3390/life15071147>
- Riinawati (2021) *Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4), pp. 2305–2312.
- Riskawati, K., Prabowo, E.D. and Al Rasyid, H. (2018) *Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. Majalah Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, 29(3), pp. 123–129.
- Romero Garavito, A., Díaz Martínez, V., Juárez Cortés, E., Negrete Díaz, J. V., & Montilla Rodríguez, L. M. (2025). Impact of physical exercise on the regulation of brain-derived neurotrophic factor in people with neurodegenerative diseases. *Frontiers in neurology*, 15, 1505879. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1505879>
- Salsabila, B., & Susilawati, N. (2024). *Self-efficacy akademik mahasiswa berprestasi yang kuliah sambil bekerja di Universitas Negeri Padang*. Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan, 7(3), 388–397.
- Sanaeifar, F., Pourranjbar, S., Pourranjbar, M., Ramezani, S., Rostami Mehr, S., Wadan, A.-H.S. and Khazeifard, F. (2024) ‘Beneficial effects of physical exercise on cognitive-behavioral impairments and brain-derived neurotrophic factor alteration in the limbic system induced by neurodegeneration’, *Experimental Gerontology*, 195, p. 112539. [doi:10.1016/j.exger.2024.112539](https://doi.org/10.1016/j.exger.2024.112539).

- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan olahraga dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109–116.
- 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), 65.
- Setiawan, Y., & Lontoh, S. O. (2023). Tingkat aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 29(1), 111.
- Silviana, H.D. & Elsanti, D., 2024. *Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SDN 1 Rancamaya Kecamatan Cilongok*. *Journal of TSCS1Kep*, 9(2), pp.33. Available at: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Siregar, I. (2021). Pengaruh Minat Belajar dan Motivasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bilah Hulu. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 41–47.
- Suari, K.H.B., Wijaya, I.M.K. and Sastri, N.L.P.P. (2025) ‘Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025’, *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(12), pp. 8377–8393. doi:10.56338/jks.v8i12.9672.
- Suarjana, I.W.G., Sudirham, Manopo, J.E., Pongoh, L.L. and Supit, A.S.A. (2023) ‘Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan karakteristik individu pada masyarakat Minahasa Selatan’, *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), pp. 414–426. doi:10.36706/altius.v12i2.22855.
- Subekti, N., Mulyadi, H.A., Mulyana, D. and Priana, A. (2021) *Peningkatan kesehatan melalui program informal sport masa pandemi COVID-19 menuju new normal pada masyarakat Dusun Kalapanunggal dan Dusun*

Ancol Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Jurnal Pengabdian Siliwangi, 7(1), pp. 17–22.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supriatmanto, W. H., Herlambang, A. D., & Rachmadi, A. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar dan Lingkungan Belajar ketika Siswa Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pemrograman Berorientasi Objek terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XII RPL SMK Negeri 8 Malang. Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 5(9), 3910.

Sutiono, H.B. and Silaban, D.Y.L. (2025) ‘Pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022–2023’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), pp. 5407–5411. ISSN 2774-5848.

Syafruddin, M.A. and Setyawan, M.N. (2025) *Minat mahasiswa non-pendidikan jasmani dan olahraga terhadap aktivitas fisik*. *Sport Science and Health*, 7(8), pp. 347–354. <https://doi.org/10.17977/um062v7i82025p347-354>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity https://health.gov/sites/default/files/201909/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf guidelines for Americans* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services.

Wang, Z., & Jia, J. (2024). Enhancing the understanding between exercise and brain health: A new tool of oxygen imaging. *Journal of Sport and Health Science*, 13:751 <https://doi.org/10.1016/j.jsbs.2024.05.008>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.