

Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa

Muhammad Naufal Firdaus¹ Diana Ermawati² Wawan Shokib Rondli³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muria Kudus, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: novalnovaall09@gmail.com¹ diana.ermawati@umk.ac.id² wawan.shokib@umk.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini berdasarkan permasalahan yang didapat dalam hasil wawancara dan observasi awal penelitian di SDN Demangan Kudus yang diketahui masih banyaknya siswa yang kurang konsentrasi dalam menghadapi pelajaran yang disebabkan banyaknya siswa yang tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor sarapan yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dan hasil belajar siswa kelas IV SDN Demangan Kudus ditinjau dari sarapan pagi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dimana mengambil 5 (lima) orang responden, yang terdiri dari dua orang laki-laki dan tiga orang perempuan. Adapun metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis data model Miles Huberman yang meliputi reduksi data, display data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi akademik: siswa yang tidak terbiasa sarapan ternyata memiliki konsentrasi yang hampir sama dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan. Hal ini dapat dibuktikan melalui Hasil Observasi dan wawancara pada setiap variabel. Pola serupa juga diamati pada siswa yang rutin sarapan pagi. Siswa yang terbiasa sarapan pagi sebenarnya memiliki kemampuan konsentrasi yang normal, namun dalam proses aktivitas siswanya normal atau cenderung pasif.

Kata Kunci: Sarapan, Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar Siswa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar adalah suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pembelajaran. Konsentrasi memiliki peranan penting bagi seorang siswa ataupun masyarakat lainnya dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Untuk melakukan kemampuan peranan tersebut anak sudah dapat berpikir secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang akan dihubungkan secara logis, masa-masa tersebut terjadi pada usia umur 11-13 tahun (Suwardhani, 2013). Konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru, dan bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam belajar (Suralaga, 2018). Konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah (Freitas et al., 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hantia, 2019) bahwa ditemukan identifikasi masalah, siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan setiap harinya memiliki kemampuan lebih baik di sekolahnya. Sarapan yang baik akan membantu proses pertumbuhan siswa, sehingga siswa harus dibiasakan sarapan pagi. Namun demikian hal ini sering kali terabaikan oleh siswa sebelum berangkat sekolah dikarenakan siswa yang bertempat tinggal jauh dari

sekolah lebih mengutamakan keberangkatan sekolah dari pada sarapan pagi (Anne et al., 2020). Namun, dalam penelitian oleh Rahmiwati (2014) menghasilkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Kebiasaan sarapan pagi anak Sekolah Dasar masih tergantung dengan ibunya. Oleh karena itu seorang ibu harus meluangkan waktu untuk menyiapkan sarapan yang bergizi supaya anak bisa lebih berkonsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar anak.

Belajar adalah proses individu melalui pengalaman mental, pengalaman fisik dan pengalaman sosial untuk membangun ide atau pengalaman dari materi atau pengetahuan (Muin, 2012). Dalam dunia pendidikan, siswa pelaku utama dalam proses pembelajaran dan diharapkan dapat berubah sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan. Secara umum (Abdurrahman, 2015) menyatakan bahwa hasil belajar adalah keterampilan yang diperoleh anak setelah kegiatan belajar dan menurut pendapatnya anak yang berhasil belajar juga berhasil mencapai tujuan belajar atau tujuan pengajaran. Hasil belajar adalah keterampilan yang diperoleh individu setelah belajar yang dapat mengubah pengetahuan, pemahaman, sikap, dan keterampilan siswa menjadi lebih baik. (Purwanto, 2017). Berdasarkan beberapa teori tentang pengertian hasil belajar, maka hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar (perubahan tingkah laku: kognitif, afektif dan psikomotorik) setelah selesai melaksanakan proses pembelajaran dengan strategi pembelajaran *information search* dan metode resitasi yang dibuktikan dengan hasil evaluasi berupa nilai (Lamtiur Saragi, Oswati Hasanah, 2015). Maka dari itu, hasil belajar sangat diperhatikan oleh guru terhadap siswanya.

Sarapan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar sekitar 8- 10 jam dan diakhiri dengan makan siang (Sartika, 2014). Sarapan harus dilakukan dengan cara yang mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penyerapan beberapa nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam proses fisiologis (Khomsan, 2014). Fungsi sarapan bagi tubuh, seperti fungsi makanan pada tubuh yakni sebagai pemberi pasokan energy dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh (Dewi et al., 2020). Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan hari Rabu, tanggal 10 November 2022 di SD Negeri Demangan, masih terdapat siswa yang tidak sarapan pagi. Salah satu siswa yang berinisial Z sering tidak sarapan pagi dikarenakan orang tua yang terlalu sibuk untuk mengurus pekerjaan. Siswa yang jarang sarapan pagi terdapat beberapa alasan, alasan lainnya siswa tidak sarapan adalah karena tidak sempat (57,1%), alasan yang kedua tidak ada yang menyiapkan (28,6%) dan alasan ketiga tidak lapar atau tidak selera makan (14,3%). siswa yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas dalam pembelajaran, baik dari konsentrasi dan hafalan, selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, dan kesehatan.

Dengan permasalahan yang telah dijabarkan, maka perlu diketahui faktor-faktor yang memberi pengaruh pada sarapan pagi bagi hasil belajar siswa. Peneliti memberi judul pada penelitian ini yaitu "Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa di Kelas IV SDN Demangan Kudus".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif. Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video dan lain sebagainya (Poerwandari, 2005). Pendekatan ini mencoba untuk menginterpretasikan dasar interpretatif dan fenomenologi. Beberapa pandangan mendasar tentang penelitian ini adalah realitas sosial adalah sesuatu yang subjektif dan diinterpretasikan, bukan sesuatu yang berada diluar Individu. Manusia tidak secara sederhana mengikuti hukum-hukum diluar diri, melainkan menciptakan rangkaian makna dalam menjalani hidup, Ilmu didasarkan pada pengalaman sehari-hari, bersifat induktif, idiografis dan tidak bebas nilai.

Peneliti menggunakan strategi pendekatan Fenomenologi yang merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti menyelidiki dan mengidentifikasikan hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu (Cresswell, 2009). Penelitian deskriptif dijelaskan bahwa untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi dengan mengumpulkan data, klasifikasi, analisis, kesimpulan, dan laporan. (Iftitaf, 2020) untuk memberikan gambaran mengenai suatu gejala sosial tertentu yang menjadi fokus perhatian yang ingin dijelaskan. Jenis penelitian deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi secara sistematis tentang fakta-fakta dan fenomena-fenomena dari objek yang diteliti (Sugiyono, 2011). Dalam kasus yang dilakukan ini adalah gambaran bahwa pentingnya sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa pada proses pembelajaran.

Dalam penelitian ini, peneliti mengesampingkan terlebih dahulu pengalaman-pengalaman pribadi supaya dapat memahami pengalaman-pengalaman partisipan yang ia teliti (Nieswiadomy, 2010). Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi bertujuan agar bisa mengetahui data yang akurat, maka peneliti harus mendekati subjek dengan pikiran yang polos tanpa asumsi, praduga, prasangka ataupun konsep. Sedangkan asumsi dasar dari metode fenomenologi ini yaitu pertama bahwa dunia secara alamiah bercorak sosial (Raco, 2010). Suatu objek hanya dapat dimengerti apabila dia berhubungan dengan subjek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor sarapan yang mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar siswa di kelas IV SDN Demangan Kudus. Metode penelitian deskriptif studi kasus digunakan dalam penelitian ini. Observasi ini dilakukan dengan mengamati siswa pada saat belajar di SD Demangan. Pengamatan ini sangat penting untuk menganalisis lebih lanjut faktor sarapan pagi bagi siswa di SD Demangan Kota Kudus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa siswa sebanyak 5 anak guna dijadikan sebagai informan tentang konsentrasi belajar dan hasil belajar yang ditinjau dari sarapan pagi melalui tahap observasi dan wawancara. Kelas IV SD N Demangan Kudus terdiri dari 13 siswa, yaitu siswa laki-laki 6 dan 7 siswa perempuan. Mereka berasal dari keluarga yang berbeda-beda, dilihat dari jenis pekerjaan orang tuannya, tingkat pendidikan orang tuannya. Ruang kelas IV ini berderet dengan ruang kelas III, ruang kelas bersih dan rapi. Pada umumnya dalam kegiatan pembelajaran siswa antusias dalam mengikuti.

Table 1. Data Informan Wawancara

No	Nama	Jenis Kelamin	Status
1	W D	L	Siswa Kelas IV
2	R Z K	L	Siswa Kelas IV
3	H M	P	Siswa Kelas IV
4	S K M	P	Siswa Kelas IV
5	C A	P	Siswa Kelas IV

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan yang berbeda-beda. siswa yang menjadi subjek penelitian sampai saat ini masih memiliki permasalahan dalam membiasakan sarapan pagi yang berdampak ke konsentrasi dan hasil belajar. Hasil wawancara siswa WD dapat disimpulkan bahwa sarapan berperan penting pada aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. WD mengatakan tidak konsentrasi diakibatkan perut kosong dan lemas. Hal ini juga diungkapkan oleh penelitian Anwar, bahwa Sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik (Rahmiwati, 2019). Selanjutnya wawancara dengan siswa RZK didapati orang tua juga berpengaruh penting dalam pengaruh sarapan pagi pada proses pembelajaran ia mengaku bahwasanya orang tua jarang menyiapkan sarapan pagi membuatnya lemas di pagi hari. Hal ini didukung oleh teori Sundari, bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat penting dilakukan, karena dengan sarapan siswa dapat menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat, meningkatkan konsentrasi belajar, prestasi belajar, meningkatkan daya ingat, mencegah jajan sembarangan, dan tidak sarapan pagi rentan terhadap sakit (Purwanto, 2021).

Kemudian wawancara dengan siswa HM, siswa tersebut membiasakan sarapan pagi karena memang orang tuanya membiasakan sarapan pagi. Berdasarkan hasil evaluasi soal yang diberikan oleh guru disaat akhir pembelajaran, nilai siswa tersebut masuk kategori cukup. Dan aktivitas siswa HM cenderung lebih baik dari siswa lainnya. Hal ini dibuktikan pada saat observasi, ditemui bahwa ada pengaruh sarapan pagi pada hasil belajar siswa. Hal ini juga didasari oleh penelitian Azwar Sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Lusiana, 2020). Lalu, wawancara dengan siswa SKM, bahwa faktor sarapan pagi masih menjadi kendala dalam proses pembelajaran khususnya untuk konsentrasi karena orang tua selalu tidak menyiapkan sarapan. Namun siswa SKM mengatakan bahwa selain sarapan juga terdapat siswa yang lain menggangukannya. Hal ini diungkapkan berdasarkan penelitian Rahmiwati bahwa suasana belajar yang kurang mendukung, landasan belajar yang kurang kuat, lingkungan belajar kurang kondusif, perancangan pengajaran dan penyampaian materi Pelajaran dapat mempengaruhi konsentrasi dan hasil pembelajaran siswa (Rahmiwati, 2019).

Terakhir, wawancara dengan siswa CA didapati bahwa siswa tersebut membiasakan sarapan pagi. Namun masih kesulitan dalam proses pembelajaran pada beberapa mata pelajaran. Hal ini dipengaruhi oleh minat siswa pada mata pelajaran yang diajarkan. Sehingga siswa cenderung sulit untuk memahami materi yang dijelaskan. Berdasarkan teori lain dari Slameto (2010) mengatakan minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus disertai dengan rasa senang dan dari situ diperoleh kepuasan.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor konsumsi energi sarapan, energi snack pagi, asupan protein sarapan, dan skor konsentrasi pagi semuanya mempengaruhi konsentrasi. Penggunaan glukosa sebagai sumber energi dikaitkan dengan penyakit ini. Sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi dalam kondisi normal. Jika protein tidak tercukupi maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu sehingga menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan mempengaruhi daya konsentrasi. Glukosa diserap secara aktif menggunakan kendaraan pengangkut protein dan energi.

Pada proses pembelajaran, pemahaman materi hanya mengandalkan mendengarkan dari guru dan membaca buku membutuhkan konsentrasi belajar yang cukup. Pada masa ini diharapkan mampu membentuk siswa sesuai tumbuh kembangnya melalui proses pembelajaran hingga mendapatkan hasil belajar yang memuaskan. Proses belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diklasifikasikan kembali menjadi beberapa faktor yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor psikologis sendiri dapat dibagi lagi menjadi faktor intelektual dan faktor non intelektual. Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan fisik siswa itu sendiri (Darmawan dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kleinman, 2013) yang penelitian tersebut mengatakan bahwa konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, apabila peserta didik tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya peserta didik tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh pada hasil belajarnya, peserta yang tidak sarapan pagi tidak berkonsentrasi dalam belajarnya.

Menurut hasil penelitian Khapipah sebagian besar siswa yang makan pagi dan jajan mempunyai status gizi normal (86,7%), sebagian siswa yang hanya makan pagi saja (84,2%) juga mempunyai status gizi normal, hal ini disebabkan karena sebagian siswa sudah mengetahui tentang pentingnya sarapan dengan melakukan sarapan maka status gizi siswa normal dan konsentrasi dalam menangkap pelajaran di sekolah menjadi mudah (Luthfillah & Aryanto, 2022). Penelitian yang dilakukan (Noviyanti, 2018) juga mengatakan sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi belajar anak di sekolah.

Adapun indikator dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak sebagai berikut : 1) Faktor ekonomi Ekonomi yang rendah merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dialami oleh banyak keluarga dalam memenuhi gizi anak banyak orang tua yang merasa kesulitan penyebabnya adalah keadaan ekonomi yang lemah, penghasilan dari pekerjaan kurang mencukupi 24 dan harga bahan makanan yang mahal, sehingga berimbas pada kesehatan anak. 2) Orang tua berkerja Orang tua yang terlalu sibuk bekerja menyebabkan anak kurang perhatian dan orang tua yang terburu-buru berangkat kerja di pagi hari sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya, sehingga anak jajan sembarangan di sekolah yang tidak bergizi, seperti gorengan, bakso dll. 3) Jika makan terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan Sarapan sangat dianjurkan karena bisa membuat kondisi pencernaan pagi hari lebih baik, selain itu jua mencegah kegemukan karena ada sumber energi yang bisa dipakai dari sarapan hingga jelang makan siang, proses dalam tubuh yang terjadi setelah kita sarapan adalah aliran darah dan energi untuk mencerna makanan yang sudah masuk kedalam tubuh. Tubuh menghasilkan berbagai jenis enzim untuk menghancurkan bahan makanan, kemudian proses ini akan membuat kadar gula dalam darah meningkat drastis, akibatnya pankreas akan melepaskan insulin ke darah secara langsung, insulin inilah yang akan meningkatkan kadar melatonin dan serotonin dalam otak dan kemudian memicu rasa mengantuk (Pranata & Suryani, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa kelas IV SDN Demangan didapati siswa yang merasa ia tidak berkonsentrasi dikarenakan ada teman yang mengganggu ataupun tidak menyukai beberapa mata pelajaran namun sebagian besar mereka jarang sarapan pagi akhirnya cenderung tidak terlalu berkonsentrasi atau memperhatikan dalam proses pembelajaran. Pada jam-jam belajar, para siswa terkadang tidak memperhatikan guru waktu menjelaskan materi. Orang tua juga belum paham betapa pentingnya sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa. Hal ini berdasarkan wawancara terhadap beberapa siswa yang menyatakan bahwa orang tua mereka tidak pernah menyiapkan sarapan pagi. Orang tua

memandang pemberian uang jajan akan menjadi solusi ketika siswa tidak sempat sarapan pagi, Siswa yang tidak sarapan pagi cenderung akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktifitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak-anak yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak melakukan sarapan pagi. Maka, sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi siswa kelas IV SDN Demangan Kudus dalam memenuhi kebutuhan energi saat sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, W., Hulukati, E., & Zakiyah, S. (2022). Deskripsi Hasil Belajar Matematika Siswa Pada Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel di Madrasah Aliyah Al-Falah Limboto Barat. *Jambura Journal of Mathematics Education*, 3(1), 57–62. <https://doi.org/10.34312/jmathedu.v3i1.13282>
- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51–54. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/75>
- Anne, Hernes, S., Aarek, I., Johannessen, G., & Haugen, M. (2020). Changes in dietary pattern in 15 year old adolescents following a 4 month dietary intervention with school breakfast - A pilot study. *Nutrition Journal*, 5(1), 4–9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-5-33>
- Arifin Junaidi Budi Prihanto Abstrak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 203–207. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive203>
- Balkis, C. P., Handini, M. C., Sinaga, T. R., Lina, F., & Wandra, T. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap. 4, 1431–1452.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IPM/article/view/23195>
- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 72–80. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261>
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Ilmiasih, R., Masruroh, N. L., & Ramulia, D. (2017). *Healthy Breakfast on Learning Concentration of Junior High School Students*. 2(Hsic), 147–156. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.23>
- Lamtiur Saragi, Oswati Hasanah, N. H. (2015). HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN ASEPK BIOLOGIS ANAK USIA SEKOLAH. 2(34) 129–152. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- Lentini, B., & Margawati, A. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 631–637. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6862>
- Lusiana, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 92–96.
- Luthfillah, M., & Aryanto, S. J. (2022). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kosentrasi Belajar Anak

- Usia Dini Di Ra Roudhotut Tholibin Morobakung Gresik. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 5(2), 590. <https://doi.org/10.30736/jce.v5i2.727>
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19–25. <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>
- Monepa, J. ., Idhan, A. ., Putri, N. ., Farhana, N., Annisa, R., & Dayanti, T.(2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 7(1), 26–32.
- Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., Rahmawati, A., Program Studi Keperawatan, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://journal.binawan.ac.id/JN>
- Mustofa, festy ladyani, & Rusmini, H. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kadar Hemoglobin terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Angkatan 2014 Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Medika Malahayati*, 1(3), 113–118.
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, M. B. U. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 152–163. <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i2.7598>
- Pranata, L., & Suryani, K. (2017). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA Kelas XI Di Kota Palembang.pdf. In *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* (Vol. 7, Issue 14, p. 48). file:///D:/Proposal Skripsi/sarapan, kd hb dankonsentrasi/Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar.pdf
- 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>
- Purwanto, E. (2021). *The relationship between breakfast habits and learning*. 2(11), 712–717.
- Rahmiwati, A. (2019). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 168–174.
- Rotinsulu, S. S. (2023). *Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan*. February, 1–6.
- Sarwono, J. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. In *Graha Ilmu* (p. 209).
- Sheila. (2022). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020* (Issue 8.5.2017).
- Wardoyo, H. A., & Mahmudiono, T. (2020). Hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 49–53
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Hubungan konsntrassi belajar dengan sarapan pagi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
- Yeniarsih.2016. Hubungan Aktivitas dan Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika di SMP Negeri 39 Purworejo. 19(2): 109-114.