

PENGARUH SARAPAN PAGI UNTUK KONSENTRASI DALAM PEMBELAJARAN DI PGSD UNIVERSITAS TRUNOJOYO MADURA

Julia Ayu Puspita¹, Agung Setyawan²
Universitas Trunojoyo Madura, Madura, Indonesia^{1,2}

Corresponding Author: juliaayu2018@gmail.com

ABSTRACT

Learning is a process of interaction between educators and students to carry out a teaching and learning activity and transfer knowledge. In the teaching and learning process, good concentration is needed. One of the factors to build the concentration of students is the intake of nutritious food through breakfast. So with that the author conducted a study on the effect of breakfast for learning concentration. This research was conducted with the aim of knowing and analyzing the effect of morning absorption on learning concentration, especially for PGSD residents, Faculty of Education, Trunojoyo University, Madura. This study uses a qualitative method with data collection using interview techniques, observation, and filling out questionnaires. The results of this study indicate that breakfast by consuming nutritious foods can increase the concentration of teaching and learning. The conclusion of this study is that breakfast has a positive impact on the teaching and learning process in the PGSD study program, Faculty of Education, Trunojoyo University, Madura. The obstacles experienced were because there were hours of morning classes which caused no time for breakfast.

Keywords: Concentration of Learning, Breakfast, Nutritional Food

ABSTRAK

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk melakukan suatu kegiatan belajar mengajar dan transfer ilmu. Dalam proses belajar mengajar dibutuhkan konsentrasi yang baik. Salah satu faktor membangun konsentrasi peserta didik adalah asupan makanan bergizi melalui sarapan pagi. Sehingga dengan itu penulis melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh sarapan pagi bagi konsentrasi belajar. Pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh sarapan pagi bagi konsentrasi belajar khususnya warga PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan mengisi kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan pagi dengan mengonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi belajar mengajar. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa sarapan memberikan dampak positif dalam proses belajar mengajar di prodi PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Trunojoyo Madura. Hambatan yang dialami yaitu karena ada jam mata kuliah pagi yang menyebabkan tidak sempatnya untuk sarapan pagi.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Sarapan Pagi, Makanan Bergizi

PENDAHULUAN

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses kegiatan yang dilakukan secara aktif oleh peserta didik dalam rangka mencari ilmu pengetahuan dan pengalaman secara sadar demi adanya perubahan perilaku secara permanen dalam penyelenggaraan setiap jenjang pendidikan. Sedangkan pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk melakukan suatu kegiatan belajar mengajar dan transfer ilmu.

Dalam prosesnya, agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, maka seseorang membutuhkan konsentrasi yang optimal, baik dari pendidik ataupun peserta didik. Karena, jika seseorang tidak memiliki konsentrasi yang baik, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kesulitan untuk fokus dalam mendengar, membaca, maupun menulis. Padahal, memiliki konsentrasi yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap segala informasi yang di terima (Fridaram et al., 2020). Menurut Olivia, konsentrasi adalah terpusatnya pikiran dan perhatian seseorang selama melakukan sesuatu (Olivia, 2013), sehingga bisa dikatakan bahwa konsentrasi dalam belajar memiliki peranan yang sangat penting. Jika peserta didik tidak berkonsentrasi dalam belajar maka akan mendapatkan kesulitan dalam proses menyerap materi yang telah disampaikan, begitu juga dengan sebaliknya. Seperti halnya pendidik apabila pendidik tidak memiliki konsentrasi yang baik maka materi yang

akan disajikan tidak dapat disampaikan dengan baik dalam pembelajaran.

Namun pada kenyataannya berkonsentrasi merupakan hal yang sulit untuk dilakukan, hal ini dikarenakan yang salah satunya faktor penyebabnya adalah rasa lapar. Gejala ini biasanya terjadi tidak hanya pada peserta didik tetapi juga dari tenaga pendidik. Salah satu faktor yang menyebabkan hal ini terjadi ialah apabila mereka tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat beraktivitas. Ir. Sarita, alumni Fateta jurusan Teknologi Pangan serta Gizi IPB Bogor mengatakan:

“Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk, konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang terakhirnya kadar gula pada tubuh menurun” (Noor, 2008)

Selain itu, tidak dapat dipungkiri bahwa rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan namun makanan yang dikonsumsi tersebut tidak memiliki pasokan energi dan kandungan nutrisi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Disamping itu, sarapan yang tidak memadai akan menyebabkan rendahnya kadar gula dalam darah yang menyebabkan turunnya tingkat konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh beberapa dosen dan mahasiswa aktif PGSD bahwa salah satu penyebab turunnya konsentrasi dalam perkuliahan adalah mereka meninggalkan sarapan pagi. Padahal, memenuhi kebutuhan sarapan pagi itu sangat penting dan bahkan Purnawinadi & Lotulung (2020) menegaskan bahwa tingkat

konsentrasi memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan belajar seseorang. Adapun alasan meninggalkan sarapan yaitu pertama, dikarenakan jam mata kuliah yang pagi yaitu pukul 07.00 dan jarak tempat tinggal atau kos yang jauh sehingga mereka lebih mementingkan tidak terlambat ke kampus daripada sarapan, kemudian yang kedua ialah, dikarenakan mereka tidak terbiasa dengan sarapan sehingga mereka merasa aneh jika setiap pagi harus makan nasi, sebenarnya sarapan disini tidak hanya makan nasi, kemudian alasan yang ketiga yaitu, mereka bosan dengan pilihan menu yang sama. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa apabila terus dibiarkan kebiasaan tanpa sarapan maka akan memberikan dampak buruk bagi jalannya kegiatan belajar mengajar. Sehingga dengan itu sangat perlu adanya penerapan wajib sarapan dengan makanan bergizi sebelum melakukan pembelajaran.

Zat gizi adalah suatu zat yang terdapat dalam bahan pangan yang pada prosesnya zat gizi tersebut nantinya akan terurai dan zat tersebut merupakan salah satu komponen yang diperlukan oleh tubuh. Nova & Yanti (2018) menyatakan bahwa, bila kebutuhan zat gizi terpenuhi secara optimal maka status tingkat keadaan gizi normal seseorang akan tercapai. Adapun yang dimaksud status gizi tersebut ialah, suatu keadaan yang terjadi dari tubuh seseorang setelah mengkonsumsi makanan ataupun penggunaan dari zat-zat bergizi (Hidayati et al., 2016). Zat gizi yang diperlukan termasuk air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral

dan itu merupakan 6 kelas utama yang dibutuhkan oleh tubuh (Syahrir et al., 2016). Makanan yang mengandung zat bergizi dan menghasilkan tenaga yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Ada juga kandungan makanan dengan zat pembangun pada umumnya terdapat dalam protein. Kemudian juga terdapat vitamin dan mineral yang berguna untuk mengatur dan memperlancar kerja tubuh.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai seberapa besar pengaruh sarapan bergizi bagi konsentrasi belajar warga PGSD dengan tujuan yaitu dapat dijadikan sebagai suatu pandangan oleh tenaga pendidik dan peserta didik untuk dapat membiasakan hidup sehat dengan menerapkan pentingnya mengkonsumsi sarapan yang bergizi seimbang yang berguna sebagai peningkatan konsentrasi dalam melakukan pembelajaran. Selain itu, Sari et al. (2020) juga memaparkan bahwa asupan makanan yang bergizi dapat mempengaruhi perkembangan kognitif yang dimiliki oleh seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Trunojoyo Madura, Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya untuk Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Waktu pelaksanaannya yaitu bulan Oktober minggu kedua pada tanggal 10 dan 11 Oktober 2022 dengan waktu kondisional menyesuaikan jadwal dari masing-masing mahasiswa dan

dosen. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain kualitatif metode studi kasus.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni observasi tersamar dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan model analisis Miles dan Huberman (Sugiyono, 2013) yakni: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data merupakan suatu proses pengambilan data di lapangan yang bersifat pokok dan penting.

Penyajian data pada penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh sarapan dengan makanan bergizi baik bagi dosen ataupun mahasiswa terhadap konsentrasi belajar, dan apa yang menjadikan tantangan atau alasan tidak melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas.

Untuk menganalisis hal tersebut peneliti melakukan observasi secara tersamar, yaitu dengan cara peneliti turut serta dalam bergabung dengan mahasiswa lainnya yang sedang melakukan pembelajaran, sehingga dengan itu peneliti mengetahui tanda-tanda seseorang yang berkonsentrasi dan yang tidak berkonsentrasi. Selain itu peneliti juga menyiapkan sejumlah pertanyaan sebagai bahan wawancara untuk mahasiswa dan dosen PGSD yang diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Apakah rasa lapar dapat memberikan pengaruh pada konsentrasi dalam pembelajaran?
2. Seberapa pentingkah rutinitas sarapan pagi sebelum berangkat melakukan aktivitas bagi anda?
3. Apakah ada perbedaan antara melakukan pembelajaran yang

diawali dengan sarapan dengan yang tidak diawali dengan sarapan?

4. Menu makanan apa yang biasanya anda konsumsi ketika sarapan?
5. Hambatan apa yang dialami untuk melakukan sarapan pagi?
6. Menurut anda adakah alternatif solusi agar seseorang membiasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi sebelum melakukan kegiatan pembelajaran?
7. Berikan alasan anda sehingga kamu memilih untuk melakukan/tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat aktivitas?

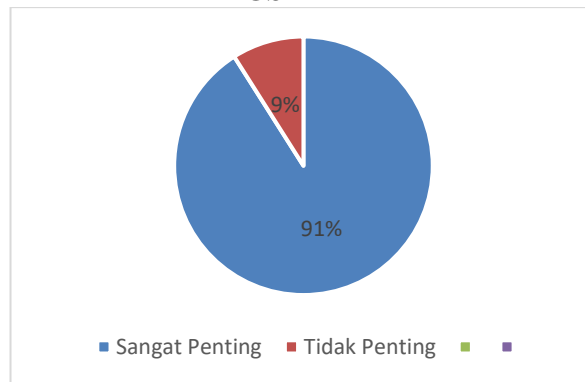
Tahap penarikan kesimpulan dalam penelitian dengan meninjau kembali hasil observasi dan wawancara. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah semua data terkumpul. Sebelum kesimpulan disajikan maka perlu dilakukan verifikasi terlebih dahulu agar data yang disajikan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

HASIL PENELITIAN

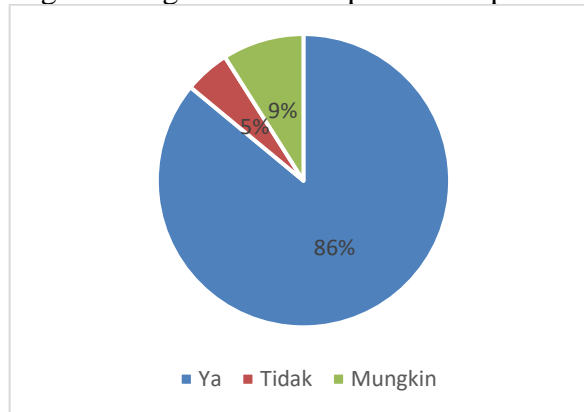
1. Pengaruh Sarapan Pagi dengan Makanan Bergizi untuk Konsentrasi dalam Pembelajaran

Dari hasil kuisisioner yang dilakukan oleh 20 mahasiswa aktif PGSD dan 2 dosen PGSD terdapat hasil mengenai penting dan tidaknya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas atau pembelajaran.

Gambar 1. Diagram Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Mahasiswa dan Dosen PGSD



Gambar 2. Diagram Pengaruh Rasa Lapar terhadap Konsentrasi Belajar



Dari hasil penelitian dapat diketahui pada gambar 1, bahwa 91% menganggap bahwa sarapan pagi memiliki peranan yang sangat penting dan 9% menganggap sarapan pagi memiliki peranan yang tidak penting. Selanjutnya, dari data pada gambar 2, dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 86% responden beranggapan bahwa

sarapan pagi memiliki pengaruh terhadap konsentrasi pembelajaran, 9% responden beranggapan bahwa sarapan tidak mempengaruhi konsentrasi pembelajaran, dan 5% responden beranggapan sarapan mungkin mempengaruhi konsentrasi dalam pembelajaran, mereka berpendapat antara lain:

Tabel 1. Pendapat Responden Mengenai Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi

Sarapan Pagi Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	Sarapan Tidak Mempengaruhi Konsentrasi Belajar
Jika diawali dengan sarapan akan lebih fokus dan bersemangat, jika tidak diawali sarapan maka sebaliknya	Tidak ada perbedaan antara diawali dengan sarapan dan tidak, karena semua tergantung dari niat

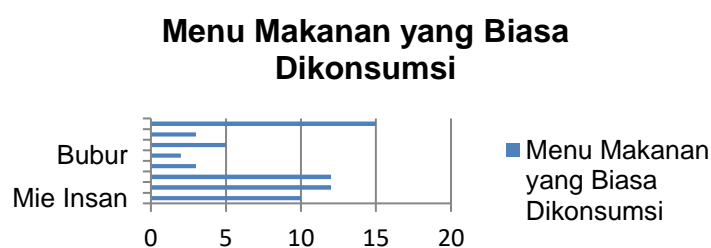
Jika diawali dengan sarapan maka akan lebih konsentrasi dan menghilangkan rasa ngantuk	
Lebih fokus dalam menyerap materi perkuliahan karena otak akan lebih cepat bekerja	
Apabila tidak sarapan akan memberikan efek yaitu bengong, dan konsentrasi akan beralih kepada perut yang merasakan lapar sehingga yang ada dipikiran hanyalah soal makanan	

Sehingga dari pernyataan responden dapat diketahui bahwa ada perbedaan antara yang melaksanakan sarapan pagi sebelum pembelajaran dengan yang tidak melaksanakan sarapan pagi sebelum pembelajaran.

Karakteristik bawaan individu juga berpengaruh karena terdapat individu yang sudah tidak terbiasa dengan sarapan pagi menjadikan dia akan lebih merasa aneh dan tidak

nyaman, tetapi juga tidak dapat dipungkiri bahwa rasa lapar juga akan membuat dirinya tidak konsentrasi dalam pembelajaran. Kemudian dari pengaruhnya sarapan pagi juga tidak terlepas dari kandungan gizi dari makanannya. Untuk lebih jelasnya, berikut diagram yang menunjukkan menu makanan yang biasa dikonsumsi oleh mahasiswa dan dosen PGSD:

Gambar 3. Diagram Pilihan Menu Makanan Sarapan Mahasiswa dan Dosen PGSD



Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat 15 responden lebih dominan dengan makanan pokok saat sarapan setiap hari, namun juga tidak menutup kemungkinan mereka juga terkadang memilih makanan alternatif seperti mie instan, roti, susu, sereal, bubur, buah, dan makanan ringan atau *snack*.

Jenis menu makanan yang dipilih untuk dikonsumsi ini juga sangat menentukan kualitas sarapan dan energi yang akan dihasilkan dari sarapan itu sendiri. Jenis makanan itu tergantung dari zat gizi yang terkandung pada setiap makanan.

Makanan yang mengandung zat bergizi dan menghasilkan tenaga

yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Ada juga kandungan makanan dengan zat pembangun pada umumnya terdapat dalam protein. Kemudian juga terdapat vitamin dan mineral yang berguna untuk mengatur dan memperlancar kerja tubuh.

Adapun untuk lebih rincinya, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama yang dibutuhkan untuk produktivitas kerja dalam tubuh. Jenis makanan yang termasuk karbohidrat yaitu yang berasal dari padi-padian dan umbi-umbian. Hasil dari olahan ini adalah nasi, mie, roti.
- b. Lemak juga sama seperti karbohidrat yang merupakan sumber tenaga atau energi. Lemak terdapat dalam minyak, margarine, santan.
- c. Protein, jenis makanan yang mengandung protein antara lain daging, telur, dan produk susu. Protein ini berfungsi untuk pertumbuhan dan membantu mengganti jaringan yang rusak dalam tubuh.
- d. Vitamin dan mineral dapat meningkatkan sistem imun dalam tubuh, seperti dalam buah dan sayur terdapat banyak sekali jenis vitamin dan juga mineral didalamnya.
- e. Serat, dengan mengkonsumsi jenis makanan yang mengandung serat akan menjadikan perut merasa lebih kenyang dan membantu melancarkan buang air besar. Serat yang terdapat dalam menu diatas yaitu roti, gandum, buah (Noor, 2008).

Dalam jenis makanan terdapat makanan pokok yang terdiri dari nasi, sayur, dan lauk pauk, dimana jenis makanan tersebut dalam komposisinya telah memenuhi kebutuhan minimal zat gizi. Selain ada makanan pokok juga terdapat makanan alternatif seperti roti, bubur, dan sereal yang bisa dikonsumsi ketika sarapan. Meskipun dalam kandungannya hanya terdapat zat gizi karbohidrat saja tetapi makanan alternatif tersebut lebih baik untuk bekal tenaga dalam tubuh agar dapat membangun konsentrasi yang baik dalam pembelajaran (Putra et al., 2018).

Selain itu, terdapat pula makanan alternatif lainnya yaitu mie instan yang perlu diketahui juga bahwa memang mie instan adalah makanan penyelamat apalagi bagi anak kos, mereka cenderung lebih memilih mie instan karena praktis.

Namun demikian, mengkonsumsi mie instan secara berlebihan sangat tidak dianjurkan karena jika terlalu sering akan mengganggu kesehatan. Selain itu dari observasi yang dilakukan secara tersamar terlihat jelas konsentrasi dari mahasiswa yang sudah sarapan pagi dan yang belum, karena mereka yang belum sarapan pagi terlihat lesu, lemas, dan tidak bersemangat sehingga mempengaruhi konsentrasi dalam belajar, begitu juga sebaliknya.

Di samping itu, masa waktu konsentrasi ini juga ditentukan oleh menu makanan yang mereka pilih, konsentrasi mereka akan lebih tahan lama apabila mengonsumsi makanan pokok dan akan cenderung lebih bertahan sementara apabila mereka hanya mengonsumsi makanan alternatif yang hanya mengandung

salah satu zat gizi dalam makanan. Sehingga dengan itu memilih komposisi menu makanan yang bergizi untuk sarapan pagi dapat membantu meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran serta kesehatan tubuh yang berkelanjutan.

2. Hambatan untuk Melaksanakan Sarapan Pagi Sebelum Melaksanakan Aktivitas atau Pembelajaran

Dari hasil kuisioner, keseluruhan sebanyak 22 responden memiliki hambatan yang menjadikan mereka memilih untuk meninggalkan sarapan pagi. Seperti dosen dan mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama yang jauh dari keluarga mereka terkadang harus memasak atau membeli makanan terlebih dahulu baru bisa makan. Bagi mereka yang memasak sendiri keteraturan pola makannya tergantung pada pengaturan waktu ketika memasak (Kalsum & Halim, 2016)..

Dari hasil kuisioner, semua responden menjelaskan bahwa hambatan yang paling utama adalah mengenai waktu. Adanya jadwal kuliah yang pagi sehingga menyebabkan mereka terburu-buru tidak memiliki waktu untuk menyiapkan makanan atau sekedar memesan makanan siap saji.

Sehingga hal ini membuat mereka akan lebih memilih berangkat dengan perut kosong daripada absennya kosong. Dari kasus tersebut sangat berbeda jika dibandingkan dengan mahasiswa atau dosen yang rumah atau tempat tinggalnya sekitar kampus, mahasiswa yang bertempat tinggal dengan orang tuanya maka sarapannya sudah terjamin dari orang tuanya. Hambatan selain mengenai

waktu yaitu tentang pihak individu yang tidak terbiasa dengan sarapan sehingga menjadikannya merasa aneh ketika melaksanakan sarapan pagi.

3. Solusi Alternatif dalam Membiasakan Sarapan pagi

Dari hasil kuisioner mengenai hambatan yang didapatkan maka solusi alternatif sangat dibutuhkan agar pembiasaan sarapan baik mahasiswa ataupun dosen untuk melaksanakan sarapan pagi sebelum melakukan pembelajaran dapat dilakukan.

Ada beberapa solusi yang ditawarkan oleh responden untuk mengatasi hambatan tersebut.

- a. Membiasakan untuk bangun lebih awal agar memiliki waktu untuk menyiapkan makanan
- b. Menyetok makanan di kos
- c. Mengonsumsi makanan alternatif seperti buah, susu, roti, atau sereal sehingga lebih praktis dalam pembuatan dan tidak memerlukan waktu yang lama
- d. Membiasakan sarapan sejak sekarang agar menjadi terbiasa, bisa dengan pembiasaan dari orang tua
- e. Menyediakan kantin yang mudah di akses oleh seluruh warga PGSD yang mana kantin tersebut menyediakan makanan sehat dan bergizi, mulai dari makanan alternatif sampai makanan pokok.

Dalam melaksanakan penelitian ini kami peneliti mendapatkan kendala yaitu teknik pengambilan data yang sebelumnya menggunakan teknik wawancara kemudian bertepatan dengan liburan akhir

pekan dan adanya agenda Ulangan Tengah Semester (UTS) sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan wawancara secara langsung sehingga menjadikan kami untuk beralih menggunakan kuesioner yang dapat dilakukan secara langsung. Sehingga kami mendapatkan data dari responden tanpa harus memberikan pertanyaan secara langsung.

PENUTUP

Simpulan

Dalam penelitian yang dilakukan melalui 20 mahasiswa dan 2 dosen di PGSD Universitas Trunojoyo Madura ini diperoleh bahwa sarapan pagi dengan makanan bergizi berpengaruh untuk konsentrasi dalam pembelajaran. Makanan bergizi bisa dengan makanan pokok atau makanan alternatif yang dapat menunda rasa lapar, karena terbukti dari penelitian sebanyak lebih dari 85% responden mengatakan bahwa rasa lapar dapat mempengaruhi konsentrasi dalam pembelajaran.

Selain itu terdapat hambatan yang dialami responden sehingga memilih untuk meninggalkan sarapan, diantaranya yaitu mengenai waktu kuliah yang pagi dan dari pihak individu tidak terbiasa dengan sarapan pagi. Tetapi disamping hambatan tersebut juga muncul beberapa alternatif solusi. Jadi kesimpulan dari penelitian ini yaitu sarapan pagi dengan makanan bergizi sangat penting dan berpengaruh untuk konsentrasi dalam pembelajaran karena terbukti dari hasil kuesioner dan observasi bahwa lebih dari 90% responden mengatakan bahwa sarapan penting untuk dilakukan

karena memiliki pengaruh dalam konsentrasi pembelajaran. Sehingga dengan itu sangat direkomendasikan pembiasaan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.

Saran

Pada penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan lebih banyak sampel responden agar hasil yang didapatkan lebih akurat dan kuat. Selain itu dalam pengambilan data sebaiknya juga dilakukan wawancara secara langsung tidak hanya melalui kuisisioner, karena dengan melakukan wawancara secara langsung kita dapat lebih mengerti keadaan sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fridaram, O., Istarini, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170.
- Hidayati, R. N., Riyanto, S., Rahma, A., Borneo, S. H., & Borneo, A. S. H. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 6(1), 26–31.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 09–19.

- Noor, A. S. (2008). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan*.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTS. S An-nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169–175.
- Olivia, F. (2013). *Membantu Anak Punya Ingatan Super*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31–38.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586.
- Sari, M., Sitoayu, L., Gifari, N., Nadiyah, N., & Nuzrina, R. (2020). Analisis Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Vitamin C, Zat Besi, Seng, dan Imt/U Berdasarkan Tingkatan Kognitif Siswa Kelas 5 di SD Negeri Duri Kepa 13 Pagi Jakarta Barat. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 12(1), 39–52.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Syahrir, S., Soekendarsi, E., & Hasyim, Z. (2016). Perbandingan Kandungan Zat Gizi Ikan Mujair Oreochromis Mossambica Danau Universitas Hasanuddin Makassar dan Ikan Danau Mawang Gowa. *BIOMA: Jurnal Biologi Makassar*, 1(1), 1–7.