

Skripsi

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI SISWA DI SD KRAPYAK, SEDAYU, BANTUL**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana

Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

Desky Ekawati Wibowo

130100409

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

2017

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Di SD Krapyak, Sedayu, Bantul

Desky Ekawati Wibowo¹, Dewi Astiti², Febrina Suci Hati³

INTISARI

Latar Belakang : sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 sedangkan konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh oleh siswa. Salah satu masalah yang ada pada siswa sekolah dasar adalah meninggalkan sarapan pagi, sehingga apabila siswa tidak sarapan pagi dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 66 siswa yang memenuhi kriteria inklusi yang diambil dari SD Krapyak, Sedayu, Bantul. Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Data yang dikumpulkan kemudian di analisis menggunakan uji statistik *Kendall Tau* instrument yang digunakan pada penelitian adalah lembar kuesioner sarapan di adopsi dari penelitian sebelumnya sedangkan untuk kuesioner konsentrasi menggunakan metode WISC-R.

Hasil : sebagian besar responden yang melakukan kebiasaan sarapan dengan baik yaitu sebanyak 26 responden (39,4%), responden yang melakukan kebiasaan sarapan cukup yaitu sebanyak 6 responden (9,1%) sedangkan responden yang melakukan kebiasaan sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 34 responden (51,5%). Sedangkan tingkat konsentrasi sebanyak 23 responden (34,8%) memiliki tingkat konsentrasi yang baik, responden dengan tingkat konsentrasi cukup sebanyak 7 responden (10,6%) sedangkan 36 responden (54,6%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang. Sedangkan hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh p-value 0,001 ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi siswa di SD Krapyak, Sedayu, Bantul.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Sarapan, Konsentrasi

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen D3 Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Relationship of Breakfast Habits With Student's Concentration Level at Krapyak Elementary School, Sedayu, Bantul

Desky Ekawati Wibowo¹ , Dewi Astiti² , Febrina Suci Hati³

ABSTRAK

Background : Breakfast is a meal and drinking activity between waking up to 9 am while concentration is centralization of mind or focused attention to information obtained by students. One of the problems that exist in elementary school students is to leave breakfast, so that if students do not eat breakfast can lead to decreased levels of concentration.

Aims : Knowing the relationship of breakfast habits with the level of student's concentration in Krapyak Elementary School, Sedayu, Bantul.

Methods : This research type is quantitative research, this research design use Cross Sectional research. The sample in this research is 66 students who meet the inclusion criteria taken from Krapyak Elementary School, Sedayu, Bantul. Sampling technique using Total Sampling where the number of samples equal to the population. The collected data was then analyzed using Kendall Tau statistic test. Instrument used in this research is questionnaire sheet was adopted from previous research while for questionnaire concentration using method WISC-R.

Result : Most respondents who do breakfast habit is good as much as 26 respondents (39,4%), respondents do enough breakfast habit that is as much as 6 respondents (9,1%) whereas respondents who do breakfast habit less that is counted 34 respondents (51,5%). While the concentration level as much as 23 respondents (34,8%) have good concentration level, respondent with enough concentration level as many as 7 respondents (10,6%), while 36 respondents (54,6%) have less concentration level. Kendall Tau statistical test results obtained p-value 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion : There is a significant relationship between breakfast habits with the concentration level of students at Krapyak Elementary School, Sedayu, Bantul.

Keywords : *Student, Breakfast, Concentration.*

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen D3 Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat pendidikan di Indonesia masih tertinggal dari negara tetangga. Anak usia sekolah adalah investasi dan generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas yang baik dan benar. (1).

Masalah rendahnya pendidikan di Indonesia di pengaruhi oleh beberapa faktor, yang salah satunya yaitu gizi. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Asupan gizi yang baik berperan penting di dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini (2).

Anak usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti pada anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab pada perilakunya sendiri dalam berhubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh

keterampilan tertentu. Pada masa anak sekolah dasar anak perlu mengembangkan pengetahuan melalui belajar, sehingga anak pada usia sekolah bisa mengembangkan sikap, kebiasaan dirumah serta dapat mengembangkan prestasi belajar selama disekolah (3).

Prestasi belajar di pengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indera ke satu obyek yang di dalam satu aktivitas tertentu, dengan di sertai usaha untuk tidak memperdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu. Apabila mereka tidak bisa berkonsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan maka bisa dipastikan bahwa siswa tersebut akan menjumpai kesulitan dalam memahami pelajaran. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi di antaranya, yaitu ketidaksiapan menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, adanya suara-suara berisik, dan pemenuhan zat-zat gizi di pagi hari (4)

Pada usia sekolah dasar, anak-anak dapat merasakan rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas-tugas yang menuntut kemampuan intelektual dan kognitif (seperti membaca, menulis, menghitung). Masa anak-anak sekolah dasar merupakan masa perkembangan sehingga pada masa ini hendaknya dapat di optimalkan melalui proses pembelajaran. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri dapat di klasifikasikan menjadi yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor internal yang pertama

yaitu faktor psikologis. Faktor ini dapat dibagi lagi menjadi faktor intelektual dan faktor non intelektual. Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan anak-anak itu sendiri. Saat anak lapar konsentrasi belajar anak akan turun karena konsentrasinya terbagi antara memusatkan perhatian pada proses belajar dan mengatasi rasa lapar yang dia rasakan pada pembelajaran tersebut. (5).

Sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sangat penting karena berperan dalam menentukan kualitas prestasi seorang anak. Di lain pihak, akibat terbatasnya waktu akan membuat para orangtua tidak sempat menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat dan Indonesia ternyata dampak sarapan sebelum berangkat sekolah amat besar. Rata-rata anak yang sarapan pagi mencetak prestasi yang lebih tinggi dibanding anak yang tidak sarapan pagi. (6)

Sarapan berkontribusi penting karena menyumbangkan 15-25% total asupan energi sehari (7,8) atau 15-30% total asupan gizi dalam sehari untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (9,10). Asupan energi anak usia sekolah dasar di Indonesia yang <70% AKG sebanyak 41,2% (11). Status gizi kurus (IMT <-2SD) pada anak usia sekolah (6-14 tahun) di Indonesia sebesar 13,3% laki-laki dan 10,9% perempuan (12). Terdapat 44,6% anak usia sekolah dasar di Indonesia yang memiliki asupan energi sarapan <15% dan 35,4% anak yang memiliki asupan protein sarapan <15% (10).

Sarapan pagi adalah waktu makan yang sering diabaikan. Banyak orang yang mual setelah sarapan pagi karena tidak terbiasa. Alasan tidak sempat menyiapkan sarapan, terburu-buru berangkat kerja atau sekolah dan ingin menurunkan berat badan kadang membuat orang melewatkannya. Sarapan pagi merupakan salah satu rahasia menjaga kesehatan. Begitu pentingnya sarapan pagi, orang tua menganjurkan anaknya untuk sarapan pagi. Hal ini bukan tanpa alasan, sarapan pagi tidak hanya memberikan energi untuk memulai hari yang baru tetapi juga mempunyai fungsi mengelola berat badan dan *performance* kognitif (13). Gizi yang cukup yang di dapat dari sarapan dapat membekali tubuh untuk berfikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar, konsentrasi dan stamina anak. (14).

Hasil analisa Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 3500 anak usia sekolah (6-12 tahun) yang hanya sarapan dengan minuman dan asupan energi dari sarapan kurang dari AKG energi. Sarapan menyumbang 15-30% pemenuhan kalori dari kebutuhan sehari. Kebutuhan energi sehari pada usia 16-18 tahun yaitu sebesar 2.200 – 2.600 kkal. Namun sangat disayangkan sebesar 26,1 % anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh atau susu) dan sekitar 44,6% yang kurang atau bahkan tidak sarapan.

Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan yang nyata antara asupan energy makan pagi dengan kemampuan konsentrasi di sekolah menggunakan uji digit simbol, tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) atau mengambil makanan yang tidak teratur dan asupan makanan hewani dan buah-buahan rendah, ini mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi yang buruk. Anak memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dari pada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Penelitian ini menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan (15).

Ketika anak meninggalkan sarapan dapat juga mengakibatkan tubuh menjadi lemas. Karena setelah malamnya berpuasa karena kita beristirahat di malam hari, tentunya pagi hari merupakan waktu yang paling penting untuk mendapatkan energi melalui sarapan.(15)

Berdasarkan studi pendahuluan di Sekolah Dasar Krapyak, Sedayu, Bantul, di dapatkan dari hasil wawancara dengan 10 siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 diketahui bahwa 7 dari 10 siswa tidak sarapan pagi di rumah sebelum berangkat ke sekolah, baik siswa laki-laki dan perempuan.

Sedangkan dari hasil wawancara dengan siswa tentang konsentrasi ketika belajar, 8 dari 10 siswa baik laki-laki dan perempuan menjawab kurang memperhatikan pelajaran yang di jelaskan oleh pengajar karena sering mengantuk dan lapar.

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik mengangkat rumusan masalah tentang “Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Krpyak, Sedayu, Bantul.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis mengangkat rumusan masalah tentang “Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Krpyak, Sedayu, Bantul ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di SD Krpyak, Sedayu, Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan anak sekolah dasar.
- b. Mengetahui karakteristik anak (umur, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua)
- c. Mengetahui rata-rata tingkat konsentrasi anak sekolah dasar.
- d. Menganalisa hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian selanjutnya khususnya mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi anak-anak tentang pentingnya sarapan pagi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan masukan untuk memperkaya bahan pustaka yang berguna untuk pembaca secara keseluruhan dan penelitian selanjutnya. Serta dapat dijadikan motivasi untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi atau sumber data untuk penelitian sejenis berikutnya yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan variable yang kompleks.

E. Keaslian Penelitian

1. Anas Tamsuri, Galih Ajeng WW. Tahun 2012. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Anak Usia Sekolah. Desain penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak adalah Crossectional. Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi seorang anak maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajarnya. Datanya yaitu hasil korelasi 0,546 dengan uji signifikansi (α)=0,000 dan taraf kesalahan $\alpha =0,05$ sehingga didapatkan $\rho < \alpha$ maka hipotesa H1 diterima. Sehingga didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. Persamaannya dengan penelitian ini adalah menggunakan desain Crossectional dan variabel penelitian nya sama dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi dan perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling.
2. Dewi Arifiani Rahmawati. Tahun 2014. Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Lihat Dari Kebiasaan Makan Pagi. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan penelitian komparatif. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat konsentrasi siswa yang makan pagi dengan siswa yang tidak makan pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal. Hal ini dapat dilihat dari besarnya nilai signifikansi $0,297 > \alpha$

(0,05), maka H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar antara anak yang makan pagi dan tidak makan pagi di kecamatan Pageruyung Kendal. Anak yang makan pagi akan menunjukkan ciri perilaku-perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor yang lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak makan pagi. Persamaan dengan penelitian ini adalah dengan pengambilan data menggunakan kuesioner dan perbedaannya yaitu penelitian menggunakan teknik sampling acak.

3. Leo Akbar Arifin, Junaidi Budi Prihanto. Tahun 2015. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. Jenis dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat konsentrasi baik sebanyak 40 anak (67.8%), tingkat konsentrasi kurang baik sebanyak 19 anak (32.2%). Persamaan dengan penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis penelitian non eksperimen dan dengan pendekatan kuantitatif serta menggunakan responden sebanyak 2 kelas. Sedangkan perbedaannya dengan menggunakan desain penelitian korelasional.

DAFTAR PUSTAKA

1. Purwanto.(2010) Evaluasi Hasil belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
2. Judarwanto W. Perilaku makan anak sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [serial online] (2011). [diunduh 28 Januari 2013]. Available from: URL: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah>.
3. Wong, D, dkk.(2009) Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1.Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta
4. Abdul Hakim.(2011) Model pembelajaran kooperatif
5. Syamsu Yusuf LN.(2011) Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya
6. Suheryan.y.(2005) Konsentrasi Kunci Keberhasilan Anak Didik. Jakarta : Bina Aksara
7. Rampersaud G, Pereira M, Girard B, Adams J, Metz J.(2005) Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Assoc. 2005;105(5):743–60.
8. Khomsan A.(2005) Pangan dan gizi untuk kesehatan 2. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor; 2005
9. Preira M, Erickson E, Mckee P, Schrankler K, Raatz S, Lytle L, et al.(2011) Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. J Nutr. 2011;141:163S – 8S

10. Hardinsyah, Aries M.(2012) Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *J GIZI PANGAN*. 2012;7(2):89–96.
11. Departemen Kesehatan RI. Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI
12. Departemen Kesehatan RI.(2008) Riset kesehatan dasar laporan nasional 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI
13. Kar, B.R., Rao, S.L., & Chandramouli, B.A.(2008) *Cognitive development in Children with Chronic Protein Energy Malnutrition*. *Research Biomed Central*
14. Gibson SA & Gunn P.(2011) *What's for breakfast ? Nutritional implications of breakfast habits : insights from the NDNS dietary records*. *Nutrition Bulletin*
15. Wiyono.(2008) Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar
16. Potter & Perry.(2005) *Fundamental Keperawatan Volume 1 Edisi 4*. Jakarta : EGC
17. Murray, Robert K. et. al.(2003) *Biokimia Harper Edisi 25*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran :EGC
18. Khomson, Ali.(2003) *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Grafindo Persada
19. Moehji, S.(2003) *Ilmu gizi II, Penanggulangan gizi buruk*. Jakarta : Bhratara

20. Moehji, S.(2009) Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta : Papis Sinar Sinanti
21. Rampersaud, F.D., Pereira, M. A., Girard B. L., Adam, J., Metzler, J D., (2005). *Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performanc in Children and Adolencents. J am Diet Assoc. 2005 may ; 105(5) : 743-760*
22. Irma Yunawati, Hamam Hadi, Madarina Julia.(2015) Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Privinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia. Vol 3, No 2 : 77-86*
23. Herdinsyah, Khomsan A, Briawan D, & Aries M.(2012) *Start Your Day with Nutritious Whole Grain Breakfast. Jakarta*
24. Srhudziorr.V,H usmann M.W ittke C. Mittem 1eier J, Kellner M. N aumann A, Wagen pfeil S. & Erdmann.(2011) *Impact of breakfast on daily energy in Lake-an analysis of absolute versus relative breakfast calories. J. Nutr. 16 : 1-10*
25. Bartfeld JS & Ahn HM.(2011) *The school breakfast program strengthens household food security among low-income household with elementary school children, J. Nutr. 141 : 470-475 ;*
26. Brown L,WH Beardslee, Deborah & Prothrow-Stith.(2008) *Impact of school breakfast ouā'i: children's health and learning. J.Am. Diet. Assoc. 86 : 568-577*

27. Herdinsyah, Aries.(2012) Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan. Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. 7 (2) : 89 – 96
28. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.(2011) 13 pesan dasar Gizi Seimbang. Jakarta
29. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.(2012) Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : DEPKES RI
30. Aini, S.N.(2012) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. Unnes Journal of Public Health. UJPH 2 (1)
31. Kurnia Noviani, Effatul Afifah, Dewi Astiti.(2016) Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia. Vol 4, No 2 : 97 – 106
32. Brown, J. E., Isaacs, J.S., Krinke, B., Lecchtenberg, E., Murtaugh, M. (2005) *Nutrition Through the Life Cycles (2nd ed)*. Wadsworth : USA
33. Olivia. F.(2007) Membantu Anak Punya Ingatan Super. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
34. Slameto.(2010) Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Jakarta : PT. Rineka Cipta
35. Surya, Hendra.(2009) Cara Konsentrasi Belajar
36. Ramly, A.T.(2005) Pumping Talent Memahami Diri, Memompa Bakat. Depok : Kawan Pustaka

37. Putranto. L.(2009) Pengaruh Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek Anak. Universitas Diponegoro Semarang
38. Sugiono.(2010) Metode Penelelitian Pendekatan (kuantitatif, kualitatif dan R%D). bandung : Alfabeta
39. Ircham Machfoedz.(2016) Metodologi Penelitian (kualitatid & kuantitatif). Yogyakarta : Fitramaya
40. Arikunto Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktis, edisi revisi (2010). Jakarta : Rineka Cipta
41. Hanum Aprilia Wardoyo., Trias Mahmudiono. (2013) Media Gizi Indonesia, Vol. 9, No. 1 Januari–Juni : hlm. 49–53
42. Anas Tamsuri, Galih Ajeng WW. (2012). Jurnal AKP Vol. 3 No. 1, 1 Januari – 30 Juni
43. Dewi Arifiani Rahmawati. (2012). *EARLY CHILDHOOT EDUCATION PAPERS (BELIA)* Vol. 3 No. 1, januari -maret
44. Leo Akbar Arifin. (2015). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01, 203 – 207
45. Rina A.Anggorodi.(2009).perilaku Makan Pagi Dan Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswa.journal kesehatan masyarakat. Jakarta. Maret-September Vol. 3 No. 2