

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH INSAN KREATIF KEMBARAN**

Disusun Guna Memenuhi Sebagai Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
di Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Universitas
Alma Ata**

The Globe Inspiring University

Oleh :

**DESI
170400326**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2023**

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH INSAN KREATIF KEMBARAN

KREATIF KEMBARAN

Desi¹, Anafrin Yugistyowati², Pratiha Sari²

Email:

1170400326@almaata.ac.id

Program Studi Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Brawijaya No. 99, Tamansarto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan di waktu antara bangun pagi sampai jam sembilan pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian anak. Prestasi belajar pada anak yang biasa sarapan pagi lebih baik dari pada anak yang tidak biasa sarapan pagi. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar membutuhkan asupan gizi yang seimbang sehingga prestasi belajar anak juga akan meningkat. Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktifitas fisik dan daya tahan tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini menggunakan desain Deskriptif Korelasi dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 161 siswa dan jumlah sampel diambil dengan menggunakan *proporsional random sampling* sebanyak 104 siswa. Analisis data menggunakan *uji chi-square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan jika nilai $p > 0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

Hasil: Hasil penelitian dari 104 responden terdapat 39 (37.5%) orang siswa yang melakukan sarapan pagi dengan asupan baik $\geq 380-400$ Kkal dan mendapatkan nilai baik ≥ 75 . Terdapat 65 orang siswa yang melakukan sarapan pagi dengan asupan kurang < 380 Kkal dan mendapatkan nilai baik ≥ 75 terdapat 65 (60.6%) orang siswa dan yang nilai kurang < 75 terdapat 2 (1.9%) orang siswa. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *uji chi square* diperoleh nilai $p\text{-value } 0.269 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi siswa di sekolah dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Prestasi Belajar.

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

² Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

² Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

**THE RELATIONSHIP BREAKFAST HABITS WITH THE LEARNING
ACHIEVEMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
MUHAMMADIYAH INSAN KREATIF KEMBARAN**

Desi¹, Anafrin Yugistyowati², Pramitha Sari²

Email:

¹170400326@almaata.ac.id

Alma Ata University Nutrition Studies Program Yogyakarta
Jl. Brawijaya No. 99, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Breakfast is an eating and drinking activity that is carried out between waking up in the morning until one in the morning to meet some of the child's daily nutritional needs. Learning achievement in children who usually have breakfast is better than children who do not usually have breakfast. To increase the concentration of learning requires a balanced nutritional intake so that children's learning achievement will also increase. Nutrition is needed by school children for growth and development, energy, thinking, physical activity and endurance.

Purpose: To determine the relationship between breakfast and student achievement in Muhammadiyah Insan Creative Kembaran Elementary School.

Method: This type of research uses a correlation-descriptive design with a cross-sectional approach. The study population was 101 students and the number of samples was taken using proportional random sampling of 104 students. Data analysis used the chi-square test with a significance level of $p < 0.05$ which means that there is a significant relationship between the independent variables and the dependent variable, and if the value of $p > 0.05$ means there is no significant relationship.

Result: The results of the study from 104 respondents there were 39 (37.5%) students who had breakfast with good intake ≥ 380 -400 Kcal and got good grades ≥ 75 . There were 65 students who had breakfast with less intake < 380 Kcal and got good grades ≥ 75 there are 65 (50.6%) students and those with less value < 75 there are 2 (1.9%) students. Based on the results of statistical analysis using the chi square test, the p-value is $0.269 > 0.05$, which means there is no significant relationship.

Conclusion: There is no relationship between breakfast habits and student achievement at the Muhammadiyah Insan Creative Kembaran Elementary School.

Keywords: Breakfast Habits, Study Achievement.

¹ Student of the Undergraduate Nutrition Study Program at Alma Ata University

² Lecturers of the Undergraduate Nutrition Study Program at Alma Ata University

² Lecturers of the Undergraduate Nutrition Study Program at Alma Ata University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan primer bagi setiap makhluk hidup, termasuk manusia. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang yang mengandung protein, lemak serta karbohidrat dapat memberikan energi untuk menjalankan aktivitas sepanjang hari. Terutama sarapan di pagi hari. Sarapan juga berperan dalam melindungi tubuh terhadap dampak negatif, kondisi perut kosong selama berjam-jam. Karena kadar gula darah hanya mampu bertahan hingga 2 jam. Sarapan mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi anak sekolah usia 6-12 tahun yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktifitas yang sangat banyak di sekolah. Jadi apabila anak-anak terbiasa dengan sarapan pagi maka akan berpengaruh pada kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi anak dalam belajar sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah (1). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam sembilan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (2). Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 30% dari kebutuhan gizi sehari. Siswa yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukan sarapan pagi, salah satunya dapat meningkatkan semangat, mencegah

kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar sehingga meningkatkan prestasi belajar, dan menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat (3). Studi di Amerika bertajuk Bogalusa Heart Study dengan subjek sebanyak 467 anak menunjukkan bahwa anak yang melewatkan sarapan cenderung kekurangan asupan beberapa zat gizi kalsium, tiamin, besi, folat, seng, vitamin A dan vitamin B6. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang melewatkan sarapan pagi, tidak akan mampu mengimbangi kekurangan asupan nutrisi dan energinya melalui waktu makan yang lain (4).

Siswa yang tidak sarapan pagi akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi seperti mudah lelah dan lesu untuk beraktifitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah mengantuk serta gangguan fisik lainnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (5). Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi pada anak akan menimbulkan konsentrasi belajar yang rendah dan kurang perhatian serta memiliki tes intelegensia di bawah anak yang akan sarapan pagi (6). Konsentrasi merupakan hal yang penting pada setiap individu, terlebih pada pelajar. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan segenap panca indra ke satu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak memerdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada

hubungannya dengan aktivitas itu (7). Untuk meningkatkan konsentrasi belajar membutuhkan asupan gizi yang seimbang sehingga prestasi belajar anak juga akan meningkat.

Prestasi belajar pada siswa yang biasa sarapan pagi lebih baik dari pada siswa yang tidak biasa sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting. Faktor penting dari manfaat sarapan pagi yaitu sumber dari karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah yang mempunyai dampak positif pada konsentrasi belajar bagi siswa (8). Dalam penelitian Petno tahun 2018 bahwa sebagian besar siswa prestasi belajarnya tergolong tuntas sebesar 85,7 % dan sisanya adalah kategori tidak tuntas. Dengan pengkategorian prestasi belajar siswa berdasarkan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di SD Muhammadiyah Program khusus Surakarta, dengan nilai KKM 75. Sehingga nilai ≥ 75 tergolong tuntas dan < 75 tergolong tidak tuntas.

Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktifitas fisik dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan mineral yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak. Kebutuhan energi golongan usia 10-12 tahun relatif lebih besar dari pada golongan usia 7-9 tahun, hal ini di karenakan pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan gizi badan (9). Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013,

prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (menurut IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi anak usia sekolah gemuk adalah 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Pada wilayah DI Yogyakarta prevalensi anak dengan kategori gemuk sebesar 9,1%, kategori sangat gemuk 6,9%, kategori normal 76,5%, kategori kurus 5,8%, dan kategori sangat kurus 1,7% (10).

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bagi pembangunan di masa depan bangsa, dalam upaya pemerintah meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Pertumbuhan kembang anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang. Kualitas hidup anak dapat ditinjau kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik serta merupakan salah satu indikator pembangunan. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan pada pemenuhan nutrisi untuk anak (11).

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa di masa yang akan datang, sehingga akan mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa itu sendiri. Pemerintah memberikan perhatian khusus dalam membuat kebijakan antara lain : pemenuhan sarana perundang-undangan tentang pendidikan, anggaran pendidikan serta penyempurnaan kurikulum pendidikan nasional (12). SD Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Di Yogyakarta. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Muhammadiyah Insan

Kreatif Kembaran berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Setelah Peneliti melakukan survey, yang dilakukan pada 54 siswa terdapat 30% siswa yang tidak membiasakan dirinya untuk sarapan pagi namun lebih memilih makanan yang tidak memiliki asupan gizi yang baik seperti gula-gula dan jajanan minim zat gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa 98,9% siswa di Indonesia membeli makanan jajanan sekolah dan hanya 1,1% anak yang tidak membeli makanan jajanan yang kurang bergizi (13). Mengabaikan sarapan pagi dapat mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga status gizi dan akan berpengaruh terhadap prestasi belajar. Berdasarkan latar belakang dan beberapa penelitian sebelumnya, penulis ingin meneliti tentang pengaruh kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar di sekolah dasar muhammadiyah insan kreatif kembaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi siswa sekolah dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi prestasi belajar siswa sekolah dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran.
- c. Mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar Muhammadiyah Insan Kreatif Kembaran.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu wawasan terkait kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa. Serta dapat memberikan edukasi terkait sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi varian baru di perpustakaan Universitas Alma Ata serta menjadi salah satu karya tulis yang dapat dijadikan acuan atau bahan bacaan untuk mahasiswa lain.

c. Bagi Responden Penelitian

Dapat memberikan edukasi kepada responden tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi sebelum melakukan aktifitas sehari-hari.

d. Bagi Pendidik Atau Guru

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi informasi tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi anak sekolah dasar, terutama untuk para pendidik/ guru, dan diharapkan untuk memberikan informasi pentingnya kebiasaan sarapan bagi anak sekolah dasar sebelum melakukan aktifitas.

e. Bagi Peneliti

menambah wawasan dan pengetahuan terkait sarapan pagi serta bisa menerapkan pada kehidupan sehari-hari

f. Bagi Peneliti Lain

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan saat ini, penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi serta perbendaharaan data tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi siswa sekolah dasar.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Akhmad, 2018	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 7 (11%) dan responden memiliki prestasi belajar yang baik 39 (64%). Dengan menggunakan uji korelasi Spearman's Rank diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 41, kemudian nilai P-Value adalah 0,002 yang berarti nilai $r < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir.	Jenis penelitian kuantitatif.	Metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, sampel, <i>probability sampling</i>
2.	Anam, 2018	Status Gizi, Perilaku Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap	Hasil penelitian menunjukan Status Gizi kurang 86,49%, Status Gizi Normal 13,51%,	Kuantitatif dengan pendekatan observasi.	Perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu sampel menggunakan siswa kelas 3 dan

No.	Penulis	Judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin Tahun 2018	Perilaku dan kebiasaan sarapan pagi sebagian besar kadang-kadang sarapan pagi yaitu 54,06%, prestasi belajar sebagian besar pada kategori cukup 54,05%. Berdasarkan nilai ujian semester dan untuk kelas 6 dengan menggunakan hasil ujian nasional.		4 madrasah ibtidaiyah
3.	Rahman, 2020	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SD Negeri 02 Danguang – Danguang KAB. Lima Puluh Kota	Dari hasil uji statistik, didapatkan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa dengan nilai $p=0,045$.	Studi <i>cross sectional</i> .	Sampel yang digunakan sebanyak 36 siswa

No.	Penulis	Judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Ringgo, 2020	Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung	Dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, responden dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar dibawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa prestasi belajar diatas rata-rata. Kemudian, responden yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa, dimana 6 siswa (12,5%) prestasi belajar dibawah rata-rata, dan 42 siswa (76,0%) prestasi belajar diatas rata-rata. Berdasarkan hasil uji <i>fischer exact test</i> hasil penelitian menunjukkan nilai <i>p value</i> sebesar 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti bahwa sarapan pagi dengan rutin mendukung dalam peningkatan prestasi belajar siswa OR = 14.	Studi <i>cross sectional</i>	Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .

No.	Penulis	Judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
5	Yunawat i, dkk, 2015 (14)	Breakfast habits did not relate with nutritional status of elementary school children in Timor Tengah Selatan District, Nusa Tenggara Timur Province	The proportion of breakfast habits of school children was 82.11%. Most widely consumed breakfast type (78,32%) was rice (rice porridge and rice) and the other (21.68%) were non-rice eating breakfast (bose corn, yam/cassava, boiled bananas, instant noodles, corn porridge, bread/cooky). The contribution of breakfast energy intake is 13.94% RDA and protein intake was 14.4% RDA. There was no relationship between breakfast habits and nutritional status of elementary school children	Studi cross sectional dan menggunakan uji chi square	Sampel yang di gunakan berjumlah 313 siswa dan lokasi penelitian.
6	Khalifa, dkk 2019 (4)	Breakfast habits, physical activities, and overweight in elementary school children	Hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi sarapan dengan kegemukan pada subjek (p=0,009) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kegemukan pada subjek (p=0,000)	Menggunakan uji chi square	Menggunakan penelitian obsrvasional, lokasi penelitian dan jumlah responden

No.	Penulis	Judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
7	Irwanti, dkk 2016 (15)	Children's breakfast habit related to their perception towards parent's breakfast habits (study in Sedayu District, Bantul Regency)	Hasil menunjukkan bahwa sebesar 33% anak sarapan tidak setiap hari, atau dalam seminggu paling tidak 1x melewati sarapan. Alasan utama anak melewati sarapan adalah tidak punya cukup waktu (38,1%), tidak lapar (30,9%), dan tidak tersedianya sarapan di rumah pada pagi hari (16,7%). Sebanyak 15,9% ibu, dan 25% ayah juga sarapan tidak setiap hari menurut persepsi anak. Kebiasaan sarapan anak berhubungan secara signifikan dengan persepsi anak terhadap kebiasaan sarapan orang tuanya	Studi cross sectional	Lokasi penelitian dan responden penelitian berjumlah 126

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfalisi R, Pinilih A, Nur Oktavia Jauhari P. The Morning Habits with Student Achievement in Elementary School in Paibasa Bandar Lampung. Juni. 2020;11(1):164–9.
2. Kemenkes. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA; 2014.
3. Suraya S, Apriyani SS, Larasaty D, Indraswari D, Lusiana E, Anna CT. “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. J Bakti Masyarakat Indones. 2019;2(1):201–7.
4. Khalifah DN, Asna AF, Sari AF. Breakfast habits, physical activities, and overweight in elementary school children. J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet. 2019;7(1):9.
5. Kleinman R. Manfaat Sarapan. 2013. Diakses dari <http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.umtuk.prestasi.anak/001/004/267> tanggal 17 januari 2013.
6. Whitney, E.N dan EMNH. Understanding Nutrition. Company, St. Paul; 1990
7. Soma T, Larega P. EFFECT OF BREAKFAST ON THE LEVEL OF CONCENTRATION IN ADOLESCENTS. 2015;4:115–21.
8. Rohman Nurhamidah. MENAKA Ilmu Vol. XIV No.01 Oktober 2020. 2020;XIV(01):114–9.
9. Devi N. Gizi Anak Sekolah. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara; 2012.
10. Riset kesehatan dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta, 2013.
11. Asih SHM, Nurani A, Ratnasari, Istiqomah AD. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi. Unicol. 2017;215–22.
12. Subandowo. Peningkatan Produktivitas Guru dan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Pada Era Global. Jurnal Ilmiah Kependidikan Khazanah Pendidikan; 2009. Vol.1 : No.2.
13. Kurnia Noviani ; Afifah effalul ;Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungan dengan status gizi anak usia. In Yogyakarta;; 2016.
14. Yulawati I, Hadi H, Julia M. Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet. 2016;3(2):77.
15. Irwanti W, Paratmanitya Y. Kebiasaan sarapan anak berhubungan dengan persepsi anak terhadap kebiasaan sarapan orangtuanya (studi di Kecamatan Sedayu, Bantul)*. J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet [Internet]. 2016;4(2):63–70. Available from:

- <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/328/299>
16. Mawarni EE. Edukasi Gizi ” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah ”. 2018;11(4):97–107.
 17. Studi P, Dokter P, Kedokteran F, Udayana U, Ilmu B, Fakultas F, et al. Issn : 2303-1395. 2018;7(12):1–6.
 18. Hantia O. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. Skripsi. 2021. 1–102 p.
 19. Aini DFN. Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *J Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar*. 2018;6(1):36.
 20. Santrock. psikologi pendidikan. Jakarta: Kencana prenanada medika grup; 2008.
 21. Trianingsih R. *Journal al ibtida* 3 (2): 197-211 Pengantar Praktek Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar. 2018;3(October 2016):197–211.
 22. Akhmad Mujaai; Abd.Basid MH. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN1 Batuak Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. 2018;45–52.
 23. Gumala. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Status Gizi Balita Menurut Peran Ibu di Kabupaten Gianyar. Tesis S-2. Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada. Yogyakarta; 2002.
 24. Uzaty RE, Ayriza Y, Setiawati FA. Prediktor Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. 2017;44:155–64.
 25. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. In Jakarta : Bumi Aksara; 2003.
 26. Triynati. Hubungan Antara Kebiasaan Makan Padi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sd Kelas V Sekolah Dasar Negeri Citarum 01-02-03-04 Semarang. Skripsi. 2005;Semarang.
 27. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 28. Suharsimi Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
 29. Sugiono. Metodologi Penelitian Administrasi. 2nd ed. Bandung: CV Alfa Beta; 1999.
 30. Notoadmojo. Metodeologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2010.
 31. Noviyanti RD, Kusudaryati DPD. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2018;16(1):72.
 32. Purwanto. Metode Penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan. In Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2019.