

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SMK DI PONDOK AR-RAHMAH SRANDAKAN BANTUL

Zesar Dwi Saputri<sup>1</sup>, Anafrin Yugistyowati<sup>2</sup>, Sintha Dewi Purnamasari<sup>3</sup>

Email:

[zesar.dwi.saputri@gmail.com](mailto:zesar.dwi.saputri@gmail.com)

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

---

## INTISARI

**Latar Belakang :** Sarapan merupakan kebutuhan bagi setiap individu yang seharusnya dilakukan secara teratur disetiap paginya. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2016 siswa yang jarang sarapan sebesar 21,5% dan di Kabupaten Bantul sebesar 33%. Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya sarapan pagi karena menjadi nilai tambah untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga selama pembelajaran berlangsung dapat memudahkan untuk menerima materi, sehingga prestasi belajar lebih baik.

**Tujuan :** Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

**Metode Penelitian :** Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 – Mei 2024 di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik *total sampling*, jumlah total sampel sebanyak 63 responden. Uji statistic yang akan digunakan yaitu uji *chi square*. Instrumen penelitian menggunakan kuisiomer kebiasaan sarapan pagi dan kuesioner konsentrasi belajar.

**Hasil :** Karakteristik responden menurut usia paling banyak yaitu usia 14 tahun (0023,8%) dan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan (57,1%). Anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik (22,2%) dan kurang (77,8%) serta yang memiliki konsentrasi baik (49,2%) dan kurang (50,8%). Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar ( $p= 0,590$ ).

**Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

**Kata Kunci :** Anak SMK, Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Alma Ata

<sup>3</sup>Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

**RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT AND LEARNING  
CONCENTRATION AMONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL  
STUDENTS AT PONDOK AR-RAHMAH SRANDAKAN, BANTUL**

Zesar Dwi Saputri<sup>1</sup>, Anafrin Yugistyowati<sup>2</sup>, Sintha Dewi Purnamasari<sup>3</sup>

Email:

[zesar.dwi.saputri@gmail.com](mailto:zesar.dwi.saputri@gmail.com)

Departemen Of Nutrition Science Alma Ata Yogyakarta University  
Jl. Brawijaya Street No. 99, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

---

**ABSTRACT**

**Background :** Breakfast is a necessity for every individual which should be done regularly every morning. In Yogyakarta Special Region Province in 2016, 21.5% of students rarely had breakfast and in Bantul Regency it was 33%. Study concentration can be influenced by several factors, one of which is breakfast because it is an added value to increase study concentration so that during learning it can make it easier to receive the material, so that learning achievement is better.

**Objective :** The study used a cross sectional design. This research was carried out in August 2023 - May 2024 at Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul. Data collection with systematic random sampling technique, the total sample size was 63 respondents. The statistical test that will be used is the chi square test. The research instrument used a breakfast habits questionnaire and a study concentration questionnaire.

**Methods :** The research design is cross sectional. This research will be carried out in August 2023 - May 2024 at Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul. The sampling method in this research was simple random sampling technique, the total sample is 63 respondents. The statistical test that will be used is *chi square* test. The research instrument used a breakfast habits questionnaire and a study concentration questionnaire.

**Results :** The most common characteristics of respondents according to age were 14 years old (23.8%) and the most common gender was female (57.1%). Vocational school children in Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul who have breakfast habits good (22.2%) and poor (77.8%) as well as those who have concentration good (49.2%) and poor (50.8%). There is no relationship between breakfast habits and study concentration ( $p= 0.590$ ).

**Conclusion :** There is no relationship between breakfast habits and study concentration in vocational school student at Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

**Keywords :** Breakfast Habits, Study Concentration, Vocational School Student.

---

<sup>1</sup> Student Departemen Bachelor of Nutrition Alma Ata University

<sup>2</sup> Lecture Departemen Bachelor of Nursing of Nutrition Alma Ata University

<sup>3</sup> Lecture Departemen Bachelor of Nutrition Alma Ata University

## **B**

**ABI**

**PEN**

**DAH**

**ULU**

**AN**

### **A. Latar Belakang**

Sarapan merupakan kebutuhan bagi setiap individu yang seharusnya dilakukan secara teratur disetiap paginya dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, perkembangan otak, dan keberlangsungan hidup bagi individu (1). Kebiasaan sarapan pagi sangat penting bagi tubuh karena lambung akan terisi kembali setelah kosong karena telah beristirahat selama 8-10 jam sehingga gula darah akan menurun, dengan makan pagi maka menyediakan karbohidrat yang akan mengubah senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana sehingga akan meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang stabil pada pagi hari akan bekerja dengan baik untuk meningkatkan produktivitas dan konsentrasi (2).

Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2013 menganalisis kepada 35.000 anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi pangan hanya 26,1% anak yang sarapan dengan minuman (susu, teh, air), sedangkan 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi <15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (3). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di SMA 11 Yogyakarta, prevalensi siswa yang jarang sarapan sebesar 21,5% (4). Hasil penelitian di Bantul Prevalensi kebiasaan sarapan tahun 2016 terdapat 33% anak yang tidak sarapan setiap hari, atau melewatkannya sarapan setidaknya sekali dalam seminggu. Alasan utama anak melewatkan sarapan adalah tidak makan waktu yang cukup (38,1%),

tidak lapar (30,9%) dan tidak ada makananyang tersedia

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

di pagi hari di rumah (16,7%) (5).

Jumlah sarapan pagi yang dikonsumsi sebaiknya  $\frac{1}{3}$  dari makanan dalam sehari untuk kategori laki-laki usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun yaitu 842 kkal sedangkan untuk kategori perempuan usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun yaitu 692 kkal. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai

10.00 pagi. Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi untuk laki-laki usia 13-15 tahun energi sebesar 2400 kkal, protein 70 gram, lemak 80 gram, dan karbohidrat 350 gram. Kecukupan Gizi untuk perempuan usia 13-15 tahun energi sebesar 2050 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram dan karbohidrat 300 gram. Kecukupan Gizi untuk laki-laki usia 16-18 tahun energi sebesar 2650 kkal, protein 75 gram, lemak 85 gram dan karbohidrat 400 gram. Kecukupan Gizi untuk perempuan usia 16-18 tahun energi sebesar 2100 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram dan karbohidrat 300 gram (6)

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di SMK Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul dari 15 siswa. Didapatkan kebiasaan sarapan pagi yang diperoleh 12 orang siswa (80%) kebiasaan sarapan pagi kurang baik dan 3 orang siswa (20%) kebiasaan sarapan pagi baik. Sedangkan konsentrasi belajar diperoleh 8 siswa (53,3%) konsentrasi belajar kurang baik dan 7 orang siswa (46,7%) konsentrasi belajar baik. Hasil uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

Penelitian sejalan dengan hasil penelitian Putri et al. 2023 (38) yang dilakukan di Asrama PPI 33 Al-Manar Purwakarta dengan menggunakan uji *pearson chi square*. Hasil menunjukkan sebanyak 22 subjek (88%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik dengan tingkat kecukupan energi kurang sebanyak 20 subjek (80%). Dari hasil penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang menyebabkan subjek penelitian ini melewatkan waktu sarapan berdasarkan hasil wawancara, antara lain bosan dengan menu makanan yang disediakan dan padatnya kegiatan di pagi hari sehingga tidak sempat melakukan sarapan di asrama. Hal ini menyebabkan banyak santri yang memilih untuk melewatkan sarapan dengan membeli makan dari kantin atau warung di dalam atau di luar asrama.

SMK Ar-Rahmah adalah salah satu sekolah yang baru saja berdiri tahun 2011. Ketidadaan biaya menjadi hambatan masyarakat mengakses pendidikan, oleh karena itu SMK Ar Rahmah Boardingschool dan Pondok Ar-Rahmah d. Kedungbule Kalurahan Trimurti Srandakan Bantul membuka sekolah gratis. Gratis biaya itu mulai dari pendaftaram, bebas uang gedung hingga uang seragam bebas beli di luar maupun SPP selama tiga tahun. Sekolah ini juga menanggung biaya kebutuhan pangan atau makan harian dan pondok. Santri keseluruhan yang saat ini bersekolah sekaligusmondok ada 112 anak. Selain mendapatkan bekal ilmu umum, mereka juga dibekali ilmu agama.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat ditarik perumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul? ”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan pada anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.
- b. Mengetahui konsentrasi belajar pada anak SMK di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.
- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak SMK di Pondok Ar-rahmah Srandakan Bantul.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan maka manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi SMK Ar-Rahmah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Anak SMK Di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

## 2. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait kebiasaan makan dan konsentrasi belajar agar dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dan dapat fokus konsentrasi belajar agar tidak mengganggu proses akademik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil peneliti ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait dengan tema Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsentrasi Belajar Pada Anak SMK Di Pondok Ar-Rahmah Srandakan Bantul.

## 4. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi baru di perpustakaan Universitas Alma Ata.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA



## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Ruhmanto dan Ramadhan (2022) (7)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan Dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan	Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu Simple Random Sampling dengan sampel sebanyak 246 siswa dari 2 sekolah	Uji statistik yang digunakan adalah Uji Regresi Logistik. Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel asupan sarapan pagi memiliki hubungan yang bermakna terhadap prestasi belajar. SMAN 8 memiliki nilai $p (0.003) < (0.05)$ dengan PR ( <i>Prevalence Risk</i> ) = 3.670 SMAN 4 memiliki nilai $p (0.018) < (0.05)$ dengan PR ( <i>Prevalence Risk</i> ) = 2.902.	- Desain penelitian: <i>Cross Sectional</i> - Variabel bebas: kebiasaan sarapan pagi - Sampel : remaja SMA/K sederajat	- Variabel terikat: prestasi belajar - Lokasi: SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4Tangerang Selatan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Mustikowati (2022) (8)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Sikawera	Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 45 siswa	Uji statistik korelasional dengan menggunakan Spearman Rank didapatkan p value = 0,343 lebih besar dari $\alpha = 0.05$ , maka tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang, nilai korelasi $r = 0,145$ yang menunjukkan keeratan hubungan yang sangat lemah.	- Desain penelitian: Cross Sectional - Variabel terikat: konsentrasi belajar	- Sampel: siswa SD - Lokasi: SD Negeri Sukawera Kecamatan Comprang Kabupaten Subang
3.	Sukmawati <i>et al</i> (2021) (9)	Gambaran Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK di Surabaya	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,6% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang dapat mengakibatkan konsentrasi dalam belajar kurang, sehingga dapat mempengaruhi	- Variabel bebas: kebiasaan sarapan - Variabel terikat: konsentrasi belajar - Sampel: siswa SMK	- Desain penelitian: deskriptif - Lokasi: SMK di Surabaya

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			122 siswa.	proses pembelajaran.		
4.	Irwanti dan Paratmanitya (2016) (5)	Kebiasaan Sarapan Anak Berhubungan dengan Persepsi Anak terhadap Kebiasaan Sarapan Orangnya (Studi di Kecamatan Sedayu, Bantul)	Studi cross sectional ini dilaksanakan di 4 sekolah dasar di Wilayah Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul dengan jumlah subjek sebanyak 126 anak. Kebiasaan sarapan diketahui dari wawancara dengan anak.	Hasil menunjukkan bahwa sebesar 33% anak sarapan tidak setiap hari, atau dalam seminggu paling tidak 1x melewati sarapan. Kebiasaan sarapan anak berhubungan secara signifikan dengan persepsi anak terhadap kebiasaan sarapan orangtuanya.	- Desain penelitian: cross sectional - Variabel bebas: kebiasaan sarapan	- Sampel: anak SD - Lokasi: 4 sekolah dasar di Wilayah Kecamatan Sedayu
5	Yunawati et al (2016) (10)	Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur	Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>cluster random sampling</i> menggunakan <i>software computer</i>	Proporsi kebiasaan sarapan anak sekolah adalah 82,11%. Jenis sarapan yang paling banyak dikonsumsi adalah sarapan beras (bubur nasi dan nasi) sebesar 78,32% dan sebanyak 21,68% mengonsumsi sarapan non-beras (jagung bese,	- Variabel bebas: kebiasaan sarapan - Desain penelitian: <i>Cross Sectional</i>	- Variabel terikat: status gizi - Sampel: anak SD - Lokasi: sekolah dasar kelas II-VI di Kecamatan Amanuban Barat dan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			<i>generated random number</i> dengan totalsampel sebanyak 313 siswa.	ubi/singkong, pisang rebus, mie instan, bubur jagung roti/kue). Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah		Kie, Kabupaten Timor Tengah Selatan

PERPUSTAKAAN

LIMA

ATA

## DAFTAR PUSTAKA

1. Utama LJ, Demu YDB. Dasar-dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah. Jawa barat: Media Sains Indonesia; 2021.
2. Hartoyo E, Dkk. Sarapan Pagi dan Produktivitas. Pertama. Malang: UB Press; 2015.
3. Giyan M, Duarsa DP, Ani LS. Status Gizi, Pola, Konsumsi Sarapan dan Camilan Pada Siswa SDN 3 Sasetan Denpasar. *J Med Udaya*. 2019;8(6).
4. Halawa DAPT, Sudargo T, Siswati T. Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *J Nutr Coll*. 2022;11(2):135–42.
5. District S. Kebiasaan Sarapan Anak Berhubungan Dengan Persepsi Anak Terhadap Kebiasaan Sarapan Orangtuanya (Studi di Kecamatan Sedayu, Bantul ). *J Gizi dan Diet Indones*. 2016;4(2):63–70.
6. AKG. Permenkes RI No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
7. Ruhmanto D, Ramadhan GE. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy*. 2022;1(2):183–91.
8. Mustikowati T, Tina Rukmana H, Nuraini Karim U, Rahmawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Sikawera. *J Nurs Midwifery Sci (Internet)*. 2022;1(1):8–12. Available from: <https://journal.binawan.ac.id/JN>
9. Sukmawati E, Manungkalit M, Hidayah N. Gambaran Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK di Surabaya. *J Ners Lentera*. 2021;9(1):31–8.
10. Yinandawati 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)*. 2015;3(2):77–86.
11. Sulistyorini A, Rahmawati WC, Paramita F, Widiawati P, Asadullah AR, Faqikha HA, et al. Latihan Fisik Low Impact & Gizi Seimbang untuk Remaja. Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri; 2021. 61 p.
12. Mujahidah FF. Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *J Abmas Negeri*. 2021;2(1):36–40.

13. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, et al. Breakfast In Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*. 2018;10(5):1–12.
14. Apriani DGY, Putri DM firsia S, Adnyana IMM. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *J Med Usada*. 2022;5(1):16–21.
15. Al-Faida N. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesmas J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;17(2):81.
16. Sutopo D. *Functional Food*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2021.
17. Rahman N. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota. *MENARA Ilmu*. 2020;XIV(02):97–109.
18. Kuswari M. *Periodisasi Gizi dan Latihan*. Depok: Rajawali Pers; 2020. 18 p.
19. Afifah CAN, Ruhana A, Dini CY, Pratama SA. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish; 2022. 152 p.
20. Tandra H. *Diabetes (Bisa) Sembuh Tanpa Obat*. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2020.
21. Yamin M. *Paradigma Baru Pembelajaran (Pendekatan Psikologi): Edisi Revisi*. Riau: Dotplus Publisher; 2022. 92 p.
22. Fatirul AN, Walujo DjA. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka; 2020. 97 p.
23. Khairina, Syuhada S, Alawyah WW. Pengaruh Pendapatan Orang Tua, Bimbingan Belajar dan Tingkat Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kela XI SMA Ferdy Ferry Putra Jambi Tahun Ajaran 2020/2021. *J Manaj Pendidik dan Ilmu Sos*. 2021;2(1):435–42.
24. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indones*. 12AD;1(2017):14–20.
25. Hartini A. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio J*. 2022;1(1).
26. Nisa NHPK, Arifin MBUB. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didakt J Pendidik dan Ilmu Pengetah*. 2021;21(2):152–63.

27. Ferawati SS. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. Ilmu Kebidanan. 2016;4(1):53–61.
28. Astuti E., Firda P. Kebiasaan Sarapan dan IMT/U pada Remaja Putri. J Permata Indones. 2017;8(2).
29. Hardiansyah. Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. In: Materi Simposium Nasional Sarapan Sehat. 2014.
30. Rahmadani P. Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi di Madrasah Aliyah Diniyah Puteri Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau; 2019.
31. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta CV; 2017.
32. Siregar S. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri; 2013.
33. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2014.
34. World Health Organization. Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition (Internet). Who. 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260297/9789241513708-eng.pdf%0Ajsessionid=19D1CBFA434795BA1645CC009FFE99A4?sequence=1>
35. Hasibuan N, Dlis F, Pelana R, Sejarah A, Mengutip B. Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. J Pendidik Kesehatan. 2020;9(2):84–90.
36. Amin MS. Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita: Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. J Filsafat Indones. 2018;1(1):38.
37. Octavia ZF. Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. J Ris Gizi. 2020;8(1):32–6.
38. Putri GII, Yani A, Safrina Oksidriyani. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Ppi 33 Al-Manar Purwakarta. J Holist Heal Sci. 2023;7(2):94–100.
39. Kementerian Kesehatan RI. PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang (Internet). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014. Available from:



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520>

40. Hartini A. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio Educ Curiosit (Internet)*. 2022;1(1):7–13. Available from: <http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/7>
41. Mawarni E. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *J Kesehatan Tambusai*. 2021;2(4):159–67.
42. Monepa J., Idhan A., Putri N., Farhana N, Annisa R, Dayanti T. Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Med Tadulako (Jurnal Ilm Kedokteran)*. 2022;7(1):26–32.
43. Purnawinadi IG, Lotulung CV. Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutr J*. 2020;4(1):31–8.
44. Gayatri C, Sumarni, Mutiarasari D. Relationship of Breakfast with Students' Concentration SDN Tondo Palu in Central Sulawesi Faculty of Medicine, University of Tadulako. *Med Tadulako*. 2018;5(3).

PERPUSTAKAAN ALMA MATER