

*The Relationship of Breakfast, Nutritional Status with Concentration Studying
College Students at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta*

Dwi Ayu Lestari¹, Falah Indriawati Barokah², Putri Sahari³
^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA
Jakarta
Email : dwiyulestari.1289@gmail.com

ABSTRACT

The success of the learning process is influenced by the ability to concentrate on the object being studied. concentration is an important aspect for successful learning, breakfast for students is very important because students need energy for learning activities. Therefore, learning can learn because glucose can improve a person's memory. Therefore, a good breakfast and a good diet can affect a person's level of concentration. Breakfast is the first food that provides energy for brain function in learning, especially concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast, nutritional status and student concentration at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. Materials and Methods This study used a cross-sectional research design with 177 samples taken using the proportional stratified random sampling technique. The results of statistical analysis using chi-square showed that there was no significant relationship between breakfast and concentration of p (0.894) and no significant relationship between nutritional status and concentration of p (0.642) of students at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. It was found that there was no significant relationship between breakfast and concentration and there was no significant relationship between nutritional status and student learning concentration at STIKes PERTAMEDIKA.

Keywords : *Breakfast, Nutritional Status, Concentration Study.*

**Hubungan Sarapan, Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa
di STIKES PERTAMEDIKA Jakarta**

ABSTRAK

Keberhasilan proses pembelajaran dipengaruhi oleh kemampuan berkonsentrasi pada objek yang dipelajari. Konsentrasi merupakan aspek penting untuk keberhasilan belajar, Sarapan pagi bagi mahasiswa sangat penting karena mahasiswa membutuhkan energi untuk kegiatan belajar. Akibat dari mengabaikan sarapan dapat menurunkan kemampuan belajar sebab glukosa bisa meningkatkan daya ingat seseorang. Oleh karena itu, sarapan yang baik dan pola makan yang baik dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Sarapan adalah makanan pertama yang menyediakan energi untuk fungsi otak dalam belajar, terutama konsentrasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan, status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. Bahan dan Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan 177 sampel yang diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Hasil analisis statistik menggunakan *chi-square* di dapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi p (0,894) dan

tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi p (0,642) mahasiswa di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi serta tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes PERTAMEDIKA.

Kata kunci : Sarapan, Status Gizi, Konsentrasi Belajar

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas lebih difokuskan upaya pencapaian pada pembentukan manusia yang dapat hidup sehat serta memiliki kesempatan hidup lebih sejahtera. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat tentu diperlukan upaya dalam mencapai tujuan pembangunan bangsa melalui perbaikan gizi masyarakat yang dilakukan salah satunya adalah kegiatan makan pagi atau sarapan. Makan pagi atau sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi di pagi hari, lebih khusus pada peserta didik mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah (Verdiana and Muniroh, 2018).

Sarapan ialah bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 dalam memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian 15-30% kebutuhan gizi agar mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif sehingga sarapan sangat penting karena dengan sarapan maka kebutuhan gizi untuk aktivitas fisik terpenuhi (Hapsari, Khusun and Februhartanty, 2018). Energi diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tidak sarapan menyebabkan peserta didik kurang berenergi karena perut kosong sehingga menjadi susah untuk fokus berpikir saat belajar, hal tersebut sangat mempengaruhi prestasi belajar

(Sukiniarti, 2015).

Energi yang digunakan waktu tidur berasal dari cadangan kalori yang tersimpan dalam tubuh, jika cadangan energi di dalam tubuh habis, suplai ke otak akan berkurang, sehingga membuat tubuh menjadi lemas, kepala pusing, keluar keringat dingin, bahkan tidak pingsan karena kekurangan energi. Selain itu pula daya ingat dan berpikir akan berkurang, hal ini mengakibatkan kemampuan bekerja otak semakin lemah dalam aktivitas setiap hari. Untuk itulah di perlukan energi yang cukup sebagai bahan bakar bagi otak untuk berkerja. Unsur zat gizi yang terkandung dalam makanan saat sarapan sangat bermanfaat dalam memenuhi kecukupan gizi dibanding makanan jajanan (Ketaren, 2017).

Hasil penelitian Mohammad Arranir (2017) menyebutkan 55% atau 33 dari 60 mahasiswa program studi profesi dokter Universitas Andalas memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur (Arraniri, Desmawati and Aprilia, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Henry Yuhan Winata (2015) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Winata, 2015). Mayoritas yang melewatkan sarapan adalah remaja putri, bahkan mereka melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan Dari hasil penelitian tersebut, remaja sudah

mengetahui tentang pentingnya sarapan, tetapi masih banyak pula yang tidak mengaplikasikan pengetahuannya dalam keseharian (Suaebah, Sema and Ginting, 2018).

Menurut Khomsan (2004) Gizi merupakan gambaran kuantitas dan kualitas asupan zat gizi makanan yang dikonsumsi serta kemampuan tubuh secara optimal. Seseorang dengan status gizi kurang akan mempengaruhi keberhasilan anak di bidang akademik, yang berdampak pada prestasi belajar disebabkan karena menurunnya perhatian didalam kelas, daya ingat yang rendah dan kurangnya motivasi belajar (Khomsan, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh *et al* (2017) tentang hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa SMP Purnama 1 Kota Semarang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar dengan nilai $p < 0,019$ (Munawaroh *et al*, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan sarapan, status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes PERTAMEDIKA.

METODE

Jenis penelitian survey observasional dengan pendekatan cross sectional studi. Waktu penelitian pada tahun 2029 di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta dengan sampel dalam penelitian yaitu mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proportional stratified random sampling* sebanyak 177 mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelatif digunakan untuk mencari hubungan dua variabel pada satu

situasi atau sekelompok subyek. Sumber data karakteristik mahasiswa bersumber dari hasil wawancara mahasiswa dengan menggunakan kuesioner, data mengenai sarapan bersumber dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner dan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), data status gizi didapatkan dari penimbangan berat badan mahasiswa menggunakan timbangan badan digital *Kris Ultra Slim* dengan kapasitas 150 kg dan ketelitian 0,1 kg. Tahapan dalam proses penimbangannya: Timbangan digunakan harus diletakkan di tempat yang rata, sesuaikan index timbangan pada posisi "0", hasil penimbangan tertera pada layar digital pada timbangan. Untuk pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan merk *stature meter* ukuran 2 meter.

Data konsentrasi belajar bersumber dari pengukuran menggunakan instrumen *Digit Symbol Substitution Test* (DSST). DSST berisikan kotak-kotak dan simbol-simbol yang kemudian mahasiswa mengisi sesuai dengan pasangan angka acak. Jika kotak dan simbol sesuai maka itu yang diberi skor benar. Responden harus mengisi 90 kotak kosong tersebut dengan simbol yang sesuai dengan pasangan angka acak selama 90 detik. Namun responden tidak diberitahukan durasi pengerjaannya, hanya diberitahukan bahwa durasi pengerjaan terbatas. Skor konsentrasi dinilai berdasarkan jumlah kotak yang terisi dan benar dalam waktu 90 detik yang dikategorikan menjadi dua yaitu kurang baik dengan skor < 57 dan baik dengan skor ≥ 57 (Avitriwinar, 2017).

Selanjutnya, hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan di hitung untuk menentukan IMT (Indeks Massa

Tubuh). Data ini di ambil untuk menentukan kategori status gizi yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, obesitas. Analisis data menggunakan program SPSS for windows, analisis univariat digunakan untuk

mendeskripsikan karakteristik responden, sampel, distribusi dan frekuensi variabel, analisis bivariat untuk melihat hubungan variabel dengan uji Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Karakteristik Sampel

| Karakteristik | n | Presentase |
|----------------------|----------|-------------------|
| Kelompok usia | | |
| 15 – 19 Tahun | 90 | 50,9 |
| 20 – 24 Tahun | 87 | 49,1 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 15 | 8,5 |
| Perempuan | 162 | 91,5 |
| Program Studi | | |
| D3 Keperawatan | 51 | 28,8 |
| D3 Radiologi | 5 | 2,8 |
| S1 Gizi | 22 | 12,5 |
| S1 Keperawatan | 99 | 55,9 |

n: Jumlah Sampel

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1 menunjukkan tentang deskripsi kelompok usia mahasiswa, jenis kelamin mahasiswa. Program Studi mahasiswa. Berdasarkan hasil uji deskriptif diperoleh hasil bahwa usia rata-rata sampel adalah pada kelompok usia 15-19 tahun yaitu 90 orang, 162 sampel jenis kelamin

perempuan dan 15 sampel jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan Program Studi 99 sampel mahasiswa S1 Keperawatan, 51 sampel mahasiswa D3 keperawatan, 22 Sampel mahasiswa S1 Gizi dan 5 sampel mahasiswa D3 Radiologi.

Tabel 2. Analisis Variabel Sampel

| Variabel | n | Presentase |
|------------------------|----------|-------------------|
| Kebiasaan Sarapan | | |
| Tidak terbiasa sarapan | 56 | 31,6 |
| Terbiasa sarapan | 121 | 68,4 |
| Status Gizi | | |
| Sangat kurus | 8 | 4,5 |
| Kurus | 16 | 9 |
| Normal | 103 | 58,2 |
| Gemuk | 11 | 6,2 |
| Obesitas | 39 | 22 |
| Konsentrasi Belajar | | |
| Kurang baik | 137 | 77,4 |
| Baik | 40 | 22,6 |

n : Jumlah Sampel

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 2 menunjukkan tentang distribusi variabel yang diteliti yaitu kebiasaan sarapan mahasiswa, status gizi (IMT) mahasiswa, dan konsentrasi belajar mahasiswa.

Tabel 3. Hubungan Sarapan, Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA

| Variabel | Konsentrasi Belajar | | | | Total n |
|--------------------|---------------------|------|------|------|------------|
| | Kurang Baik | | Baik | | |
| | n | % | n | % | |
| Sarapan | | | | | |
| Tidak terbiasa | 43 | 24,3 | 13 | 7,3 | 56 |
| Terbiasa | 94 | 53,1 | 27 | 15,3 | 121 |
| Status Gizi | | | | | |
| Tidak normal | 56 | 31,6 | 18 | 10,2 | 74 |
| Normal | 81 | 45,8 | 22 | 12,4 | 103 |

Sumber : Data Primer 2019

Analisa hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak terbiasa sarapan sebanyak 13 orang (7,3%) memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan 43 orang (24,3%) konsentrasi belajar kurang baik. Sedangkan, mahasiswa yang terbiasa sarapan sebanyak 27 orang (15,3%) memiliki konsentrasi baik dan 94 orang (77,4%) konsentrasi belajar kurang baik. Hasil uji *Chi Square* diatas menunjukkan $p=0,894$ ($p>0,05$), yang berarti tidak ada hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta.

Analisa hubungan status gizi (IMT) dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi normal sebanyak 22 orang (12,4%) memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan 81 orang (45,8%) konsentrasi belajar kurang baik. Sedangkan, mahasiswa dengan

Berdasarkan hasil deskriptif, diperoleh hasil bahwa sebesar 121 sampel terbiasa sarapan, 103 sampel memiliki status gizi normal dan 137 sampel konsentrasi belajar kurang baik.

status gizi tidak normal sebanyak 18 orang (10,2%) memiliki konsentrasi baik dan 56 orang (31,6%) konsentrasi belajar kurang baik. Hasil uji *Chi Square* diatas menunjukkan $p=0,642$ ($p>0,05$), yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi pada mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta dengan hasil uji *Chi Square* nilai p sebesar 0,894. Hasil penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh Meidina Aliya (2016) yaitu hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p=0,619$ (Afifah Aulia, 2016).

Konsentrasi belajar terdiri dari dua suku kata yaitu konsentrasi dan belajar. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Menurut Hakim (2005) konsentrasi adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya (Hakim, 2005). Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Aviana and Hidayah, 2015).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain

faktor jasmaniah, inteligensi, perhatian, minat, bakat, kesiapan, kelelahan, motivasi belajar, dan insomnia. Apabila Apabila mahasiswa dalam kondisi fisik atau kesehatan yang buruk, tentunya sulit bagi mahasiswa untuk memusatkan konsentrasi dalam menerima informasi atau pelajaran. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi lingkungan cukup berpengaruh pada konsentrasi seseorang. Kondisi lingkungan yang bising dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif dapat membantu mahasiswa untuk lebih berkonsentrasi. Selain itu, asupan gizi yang cukup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi mahasiswa karena kandungan glukosa dapat meningkatkan proses berpikir dan konsentrasi mahasiswa yang didapat dari sarapan (Slameto, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Intan (2015) mengenai hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SDN 35 Ampangan Payakumbuh Selatan diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar $p > 0,869$. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan sekolah dan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai gizi sehingga diperoleh prestasi yang baik (Intan, 2015).

Perbedaan cara pengukuran tingkat konsentrasi dan pengkategorian yang dilakukan oleh peneliti dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan adanya perbedaan hasil dengan beberapa penelitian serupa yang menunjukkan adanya hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar. Selain itu,

proporsi jumlah konsentrasi belajar dan sarapan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil. Proporsi jumlah siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan jauh lebih banyak yaitu 121 orang (68,4%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terbiasa mengkonsumsi sarapan sebanyak 56 orang (31,6%).

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan sebagian besar yang memiliki konsentrasi kurang baik. Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan mahasiswa memiliki konsentrasi kurang. Salah satu yang dapat menyebabkan mahasiswa memiliki konsentrasi kurang yaitu asupan yang tidak seimbang. Idealnya sarapan harus mencukupi kurang lebih sepertiga dari jumlah kebutuhan energi sehari-hari (Hapsari, Khusun and Februhartanty, 2018).

Menurut teori Toni Nase dalam penelitian Ningsih (2014) faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah lingkungan belajar, suara, pencahayaan, metode pembelajaran dan temperatur dalam ruangan maka dari itu banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, untuk menghindari faktor tersebut mahasiswa wajib mempersiapkan diri untuk kegiatan belajar agar konsentrasi tidak terganggu (Ningsih, Kadek Suranata and Prof. Dr. I Ketut Dharsana, 2014).

Data mengenai hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA Jakarta diolah menggunakan uji *Chi-Square* dan diperoleh $p > 0,642$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Utami

(2019) mengenai hubungan status gizi dan tingkat konsentrasi menyatakan tidak menunjukkan bahwa status gizi p 0,609 tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan prestasi belajar siswa di SDN 013 Mangkupalas Samarinda (Utami, Ratnawati and Dewie, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista (2018) tentang hubungan status gizi dengan prestasi belajar dengan hasil p 0,186 yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta (Arista, 2018).

Menurut Muhammad Nur Setiawan (2015) status gizi hanya memberikan sumbangan terhadap tingkat konsentrasi sebesar 3,57%, dan masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi selain status gizi, yaitu: usia, fisik, jenis kelamin, pengetahuan dan pengalaman. Hal ini dapat disimpulkan bahwa status gizi bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsentrasi, namun terdapat faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi seseorang (Masruroh and Andriani, 2016).

Kemudian faktor lainnya yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu kondisi fisik, psikologis, dan fungsi organ-organ tubuh. Kondisi fisik yang dapat menurunkan konsentrasi misalnya cacat tubuh. Psikologis mahasiswa berhubungan pada emosi, misalnya hubungan dengan orang tua, dosen atau teman sedangkan fungsi organ tubuh antara lain berhubungan dengan nutrisi dan gaya hidup yang dapat berpengaruh pada status fungsi organ tubuh. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi

konsentrasi belajar mahasiswa berhubungan dengan semua lingkungan yang ada di sekitar mahasiswa. Lingkungan tersebut antara lain lingkungan kelas dan kampus. Kelas yang ramai dan kotor atau teman yang mengejek dapat menurunkan konsentrasi mahasiswa. Letak kampus yang dekat dengan pusat keramaian dan fasilitas belajar yang tidak mendukung juga mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa (Slameto, 2015).

Berdasarkan uraian peneliti lain diatas dan berdasarkan hasil penelitian ini bahwa status gizi bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa, akan tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi tidak memiliki hubungan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Hal tersebut menunjukan bahwa kebiasaan makan dan status gizi bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsentrasi belajar melainkan terdapat faktor internal dan eksternal lain yang dapat menyebabkan yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Aulia (2016) Afifahaulianahusna. Available At: [Http://Repository.Poltekkesbdg.Info/Files/Original/5b985e8abfd8ae1e692fcf259a4da536.Pdf](http://Repository.Poltekkesbdg.Info/Files/Original/5b985e8abfd8ae1e692fcf259a4da536.Pdf).
- Arista (2018) 'Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Karangasem 3 Surakarta

- Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan'. Available At: [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/67820](http://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/67820).
- Arraniri, M., Desmawati, D. And Aprilia, D. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Kalori Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), P. 265. Doi: 10.25077/Jka.V6i2.689.
- Aviana, R. And Hidayah, F. (2015) 'Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang', *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), Pp. 30–33. Doi: 10.26714/Jps.3.1.2015.30-33.
- Avitriwinar, S. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Hidrasi, Dan Status Anemia Dengan Konsentrasi Belajar Siswi MAN 1 Kota Bandung.' Available At: [Http://Repository.Ipb.Ac.Id/Handle/123456789/90750](http://Repository.Ipb.Ac.Id/Handle/123456789/90750).
- Hakim (2005) *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hapsari, Pramesthi Widya, Khusun, H. And Februhartanty, J. (2018) 'Pesan Gizi Seimbang Pada Buku Ajar'. Jakarta.
- Intan (2015) 'Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Dan V SDN 35 Ampangan Payakumbuh Selatan'. Available At: [Http://Scholar.Unand.Ac.Id/Id/Eprint/2539%0A](http://Scholar.Unand.Ac.Id/Id/Eprint/2539%0A).
- Ketaren, H. S. (2017) *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Murid Di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta, Universitas Sumatera Utara 2017*.
- Khomsan, A. (2012) *Ekologi Masalah Gizi, Pangan, Dan Kemiskinan*. Alfabeta.
- Masruroh, N. And Andriani, A. D. (2016) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 3(1), Pp. 024–027. Doi: 10.26699/Jnk.V3i1.Art.P024-027.
- Munawaroh Et Al (2017) 'Repository.Unimus.Ac.Id', Pp. 2–3.
- Ningsih, L. P. A. W., Kadek Suranata, S. P. And Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. P. (2014) 'Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1). Available At: [Https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/View/3913](https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/View/3913).
- Slameto (2015) *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suaebah, S., Sema, S. And Ginting, M. (2018) 'Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Konsumsi

- Fast Food’, *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(1), P. 26. Doi: 10.33490/Jkm.V4i1.62.
- Sukiniarti, 2015 (2015) ‘Kebiasaan Makan Pagi’, 1(1), Pp. 315–321.
- Utami, K. D., Ratnawati And Dewie, A. (2019) ‘Hubungan Status Gizi Dan Kecukupan Energi Dengan Konsentrasi Belajar Di SDN 013 Mangkupalas’, *Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Palu*, (4), Pp. 30–40.
- Verdiana, L. And Muniroh, L. (2018) ‘Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang’, *Media Gizi Indonesia*, 12(1), P. 14. Doi: 10.20473/Mgi.V12i1.14-20.
- Winata, H. Y. (2015) *Hubungan Perilaku Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*