

## PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI REMAJA DI SMK AVICENNA CILEUNGI

Yesy Karyani<sup>1</sup>, Mulyanah<sup>2</sup>

1. Program Studi Ilmu Keperawatan

2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah, Indonesia

\*Email : [yesykaryani97@gmail.com](mailto:yesykaryani97@gmail.com)

[mulyanah.fikes@uia.ac.id](mailto:mulyanah.fikes@uia.ac.id)

### ABSTRAK

Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Dampak tidak melakukan sarapan yaitu badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi. **Metode** penelitian deskriptif komparatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi adalah 292 siswa. Sampel diambil dengan tehnik *simple random* sebanyak 169 responden. Instrument penelitian menggunakan food record 7x24 jam dan test DSST. Analisis yang digunakan univariat dan bivariate menggunakan Uji-T independen sample dengan  $\alpha = 5\%$ . **Hasil** penelitian diketahui 83 siswa (49,11%) terbiasa sarapan dan 86 siswa (50,89%) tidak terbiasa sarapan pagi. Hasil penelitian dengan menggunakan uji-t independen test didapatkan nilai signifikan  $p = 0,000$  ( $P = 0,000 < 0,05$ ) yang artinya  $P$  value kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi. **Simpulan** adanya pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi. **Saran** dapat dilakukan pemberian edukasi pentingnya sarapan melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan minimal 1 tahun sekali dengan mendatangkan tenaga kesehatan.

**Kata Kunci** : Kebiasaan Sarapan, Remaja, Tingkat Konsentrasi

### ABSTRACT

*Breakfast habits are eating and drinking activities carried out between getting up in the morning until 09.00 to meet some of the daily nutritional needs (15-30% nutritional needs) in order to realize a healthy, active, and productive life. The impact of not eating breakfast is body trembling, fatigue and decreased enthusiasm for learning Concentration is the ability to concentrate fully on the problem at hand. The study aims to determine the effect of breakfast habits on the level of concentration of adolescents in the Avicenna Cileungsi Vocational School. **Research method** use Comparative descriptive with cross sectional approach. The total population is 292 students. Samples were taken with a simple random technique of 169 respondents. The research instrument uses a 24/7 food record and DSST test. The analysis used univariate and bivariate using independent sample T-Test with  $\alpha = 5\%$ . **The results** showed that 83 students (49.11%) were accustomed to breakfast and 86 students (50.89%) were not accustomed to having breakfast. The results of the study using the independent t-test obtained a significant value of  $p = 0,000$  ( $P = 0,000 < 0.05$ ) which means*



that the *P* value is less than 0.05 then there is an influence of breakfast habits on the level of concentration of adolescents in Avicenna Cileungsi Vocational School. **The conclusion** is the influence of breakfast habits on the level of concentration. **Suggestions** can be given to educate the importance of breakfast through health education which is done at least once a year by bringing in health workers.

*Keywords* : Breakfast habits, youth, concentration levels.

## PENDAHULUAN

Indonesia diprediksi akan mendapat bonus demografi, yaitu kondisi ketika jumlah penduduk berusia remaja sangat besar sementara usia muda atau anak-anak semakin kecil dan usia lanjut masih tidak terlalu besar proporsinya, pada tahun 2020-2030 (*Brief Notes Lembaga Demografi*, 2017). Oleh karena itu, remaja sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan modal utama dalam suatu pembangunan nasional. Upaya-upaya dalam melakukan pembangunan SDM dapat dilakukan melalui pengendalian penduduk, peningkatan taraf pendidikan, dan peningkatan derajat kesehatan dan gizi (BAPPENAS 2014).

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dari anak-anak menjadi dewasa dan pada masa ini terjadi perubahan psikososial, kognitif, moral, spiritual dan social (Wong, 2009). Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Kecepatan pertumbuhan pada masa remaja cenderung meningkat dibandingkan saat masa anak-anak karena terdapat proses pertumbuhan yang juga disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional (Yuniatun, 2018). Terjadi perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan sebagai pengaruh langsung dari lingkungan, sehingga perubahan-perubahan tersebut sangat membutuhkan peningkatan asupan zat gizi. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode yang rentan gizi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akibat perubahan-perubahan yang terjadi (Almatsier *et al.* 2011).

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah (Mahardika, Febrina, 2013).

Studi pendahuluan dilakukan terhadap 10 responden dari SMK F (Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi) Avicenna Cileungsi didapatkan bahwa sebanyak 6 (60%) siswa tidak terbiasa sarapan. 5 (83,3%) siswa mengatakan merasa mengantuk, lemas dan tidak fokus saat belajar di pagi hari dan 1 (16,7%) siswa merasa siap dan fokus dalam menerima pelajaran. Dan sebanyak 4 (40%) siswa terbiasa sarapan terdapat 3 (75%) siswa yang mengatakan merasa siap, bersemangat serta dapat berkonsentrasi ketika belajar di pagi hari dan 1 (25%) siswa mengatakan merasa mengantuk dan kurang fokus.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Remaja di SMK F Avicenna Cileungsi.

## METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif komparatif. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional.

### 2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK F Avicenna Cileungsi yang berlokasi di Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor. Waktu pelaksanaan penelitian selama 6 bulan, yaitu dari bulan April-September 2019.

### 3. Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII

SMKF Avicenna Cileungsi yang berjumlah 292 siswa. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *Probabilistic Sampling* dengan tehnik *Simple Random Sampling*. Jumlah sample penelitian ini adalah 169 siswa

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
16	63	37,3
17	54	32
18	52	30,8
Total	169	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah responden berumur 16 tahun sebanyak 63 (37,3%) orang, usia 17 tahun sebanyak 54 orang (32%) dan usia 18 tahun sebanyak 52 (30,8%) orang.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	164	97
Laki-Laki	5	3
Total	169	100

Berdasarkan tabel 2 jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 164 (97%) orang dan laki-laki sebanyak 5 (3%) orang.

### 2. Analisis Univariat

#### a. Gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa SMKF Avicenna Cileungsi

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa Di SMKF Avicenna Cileungsi**

Kebiasaan Sarapan Pagi	Usia 16		Usia 17		Usia 18		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Terbiasa	24	14,20	33	19,52	26	15,38	83	49,11
Tidak Terbiasa	38	22,48	22	13,02	26	15,38	86	50,89
Total	<b>62</b>	<b>36,68</b>	<b>55</b>	<b>32,54</b>	<b>52</b>	<b>30,76</b>	<b>169</b>	<b>100</b>

Data pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 83 (49,11%) yang terdiri dari berusia 16 tahun sebanyak 24 (14,20%) orang, berusia 17 tahun sebanyak 33 (19,52%) orang dan berusia 18 tahun sebanyak 26 (15,38%).

Sedangkan remaja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 86 (22,48%) yang terdiri dari berusia 16 tahun sebanyak 38 (14,20%) orang, berusia 17 tahun sebanyak 22 (13,02%) orang dan berusia 18 tahun sebanyak 26 (15,38%).

#### b. Gambaran ketepatan siswa yang terbiasa dan tidak terbiasa sarapan pagi dalam mengisi test DSST.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ketepatan Menjawab Test DSST Pada Responden Yang Memiliki Kebiasaan Sarapan Pagi**

Ketepatan Menjawab DSST	Usia 16		Usia 17		Usia 18		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
27-35	1	1,21	6	7,22	0	0	7	8,43
36-44	2	2,40	4	4,81	2	2,40	8	9,63
45-53	8	9,63	15	18,07	5	6,02	28	33,73
54-62	4	4,81	5	6,02	8	9,63	17	20,48
63-71	4	4,81	1	1,21	8	9,63	13	15,66
72-80	4	4,81	0	0	2	2,40	6	7,22
81-89	1	1,21	2	2,40	1	1,21	4	4,81
Total	<b>24</b>	<b>28,92</b>	<b>33</b>	<b>39,76</b>	<b>26</b>	<b>31,32</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang terbiasa sarapan pagi memiliki ketepatan menjawab 27-

35 kotak sebanyak 7 (8,43%) orang, 36-44 kotak sebanyak 8 (9,63%) orang, 45-53 kotak sebanyak 28 (33,73%) orang, 54-62 kotak sebanyak 17 (20,48%) orang, 63-71 kotak sebanyak 13 (15,66%) orang, 72-80 kotak sebanyak 6 (7,22%) orang dan 81-89 kotak sebanyak 4 (4,81%) orang.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Ketepatan Menjawab Test DSST Pada Responden Yang Tidak Memiliki Kebiasaan Sarapan Pagi**

Ketepatan Menjawab DSST	Usia 16		Usia 17		Usia 18		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
20-27	6	6,97	0	0	1	1,16	7	8,13
28-35	12	13,95	2	2,32	3	3,48	17	19,76
36-43	9	10,46	5	5,81	5	5,81	19	22,09
44-51	9	10,46	9	10,46	6	6,67	24	27,90
52-59	1	1,16	3	3,48	6	6,67	10	11,62
60-67	1	1,16	2	2,32	4	4,65	7	8,13
68-75	0	0	1	1,16	1	1,16	2	2,32
Total	<b>38</b>	<b>44,19</b>	<b>22</b>	<b>25,58</b>	<b>26</b>	<b>30,23</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang tidak terbiasa sarapan pagi memiliki ketepatan menjawab 20-27 kotak sebanyak 7 (8,13%) orang, 28-35 kotak sebanyak 17 (19,76%) orang, 36-43 kotak sebanyak 19 (22,09%) orang, 44-51 kotak sebanyak 24 (27,90%) orang, 52-59 kotak sebanyak 10 (11,62%) orang, 60-67 kotak sebanyak 7 (8,13%) orang dan 68-75 kotak sebanyak 2 (2,32%) orang.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi dengan melihat hasil dari *test DSST*. Analisis ini menggunakan uji statistic Uji-T

*independen* sample karena sample berdistribusi normal dengan nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* nilainya 0.475 dan 0,720 lebih besar dari 0,05. Uji t tidak berpasangan ini berfungsi untuk mengetahui adakah pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja yang terbiasa sarapan dengan remaja yang tidak terbiasa sarapan. Dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) atau jika *p value* kurang dari 0,05.

**Tabel 7 Uji Statistik Independen T Test**

TINGKAT KONSENTRASI	Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.					Lower	Upper
<i>Equal variances assumed</i>	.503	.479	5.800	167	.000	11.31059	7.46084	15.16034
<i>Equal variances not assumed</i>			5.788	162.890	.000	11.31059	7.45163	15.16955

Berdasarkan tabel 7 pada bagian "*Equal variances assumed*" diperoleh probalitas (Sig) atau nilai p sebesar 0,000. Nilai  $p < 0,05$  (tingkat signifikan) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya rata-rata perbedaan hasil test konsentrasi pada siswa yang terbiasa sarapan pagi (54,90) dan siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi (43,89). Selanjutnya dari tabel 4.7 diketahui nilai "*Mean Difference*" adalah sebesar 11.31059. nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata tes konsentrasi remaja yang terbiasa sarapan dengan yang tidak terbiasa sarapan atau  $54.9036 - 43.5930 = 11.3106$ . dan selisih perbedaan tersebut adalah 7.46084 sampai 15.16034 (95% *Confidence Interval of the Difference Lower Upper*).

## PEMBAHASAN

### 1. Kebiasaan sarapan pagi siswa

Kebiasaan sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014).

Data pada tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi sebanyak 83 (49,11%), dan tidak terbiasa sarapan pagi sebanyak 86 (50,89%).

Anak yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi dapat disebabkan karena kebiasaan tidak sarapan yang dibangun oleh keluarga yang memang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi. Selain factor kelurga terdapat factor fisiologis yang menyebabkan anak menjadi malas sarapan dan karena factor biologis dimana anak menjadi sering sakit perut setelah sarapan (Yuniatun, 2018).

### 2. Ketepatan siswa menjawab test

Konsentrasi belajar dapat mempengaruhi daya serap pada siswa, dalam hal ini konsentrasi belajar erat kaitannya dengan ingatan atau memori pada siswa dan memegang peranan penting bagi siswa untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang disampaikan saat proses pembelajaran di kelas (Syah 2014).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa nilai terendah dan tertinggi ketepatan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yaitu sebesar 27 dan 89. Sedangkan nilai terendah dan tertinggi ketepatan siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yaitu sebesar 20 dan 75.

Menurut Muchtar *et al.* (2011), beberapa faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi berfikir pada anak adalah faktor fisik pada saat dilakukan konsentrasi misalnya kondisi kelelahan dan keadaan sakit yang dialami oleh siswa akan mempengaruhi kemampuan saraf siswa. Faktor pengalaman dan pengetahuan juga berpengaruh terhadap konsentrasi, sebelumnya apakah siswa sudah pernah melakukan tes konsentrasi atau belum karena siswa akan memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengalaman dan pengetahuan siswa dapat memudahkan konsentrasi.

### 3. Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja

Pada penelitian ini peneliti melakukan test Tingkat kemampuan konsentrasi siswa diukur menggunakan *Digit Symbol Substitution Test (DSST)*. Salah satu subtes dari *Weschler Adult Intelegence Scale (WAIS)* ini dapat mengukur *performance IQ* dan secara spesifik dapat mengukur kemampuan konsentrasi, perhatian, koordinasi visual-motorik, serta memori visual jangka pendek (Groth-Marnat 2003).

Jumlah kotak yang belum terisi oleh symbol sebanyak 125 kotak. Yang dimana waktu yang diberikan yaitu sebanyak 120 detik. Jumlah kotak *digit-symbol* yang terisi sesuai dengan pasangan angka acak maka itu yang diberi skor benar (McLeod *et al.* 1982). Semakin banyak kolom terisi dan benar maka semakin baik konsentrasi siswa. Test DSST ini dilakukan setelah dilakukan pengisian food record sarapan selama 1 minggu dan dilakukan pada pagi hari, yaitu pukul 08.00 WIB.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai *mean* atau rata-rata tiap kelompok, yaitu pada kelompok terbiasa sarapan pagi nilainya sebesar 54,90 sedangkan

kelompok tidak terbiasa sarapan pagi memiliki nilai sebesar 43,59. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tes konsentrasi siswa antara yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji-t independen test didapatkan nilai signifikan  $p = 0,000$  ( $p = 0,000 < 0,05$ ) yang artinya  $p$  value kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar.

Penelitian terkait menunjukkan pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi yaitu penelitian Nur ainun (2017) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi dengan hasil analisis  $p$  Value ( $0,006 < 0,05$ )

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 169 responden tentang pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi sebanyak 83 (49,11%), dan tidak terbiasa sarapan pagi sebanyak 86 (50,89%).
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *mean* atau rata-rata tes konsentrasi tiap kelompok, yaitu pada kelompok terbiasa sarapan pagi nilainya sebesar 54,90 sedangkan kelompok tidak terbiasa sarapan pagi memiliki nilai sebesar 43,59. Dengan demikian secara deskriptif statistic dapat disimpulkan ada perbedaan rata-

rata tes konsentrasi siswa antara yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.\

3. Berdasarkan tabel di atas diperoleh probalitas (Sig) atau nilai  $p$  sebesar 0,000. Nilai  $p < 0,05$  yang artinya ada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja di SMK Avicenna Cileungsi.

## **SARAN**

### **1. Bagi SMK Avicenna Cileungsi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi siswa/i SMK Avicenna Cileungsi serta dapat dilakukan pemberian edukasi pentingnya sarapan melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan minimal 1 tahun sekali dengan mendatangkan tenaga kesehatan.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber bacaan di perpustakaan Universitas Islam As-Syafi'iyah dan sebagai sumber untuk dilakukannya pendidikan kesehatan untuk remaja mengenai pentingnya sarapan pagi serta sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya mengenai Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi remaja serta dapat dijadikan bahan untuk mengembangkan penelitian mengenai kualitas sarapan pagi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi.

### **4. Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan ilmu dan memperdalam pengalaman penelitian tentang keterkaitan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdiani dan Nugrahanti. (2014). *Perbedaan Pengungkapan Intellectual Capital Berdasarkan Tipe Industri dan Perbedaan Kapitalisasi Pasar Berdasarkan Pengungkapan Intellectual Capital*. ISSN 1979-4851 Vol. 6 No.2.
- Ambarwati M. (2014). *Hubungan antara pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak di sdn banyu anyar III kota surakarta*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aprilia, Diana, Kadek S. Dharsana, IK (2014). *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja*. Vol 2, No 1. Diakses dari : <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3940>
- Arifin, Akbar, L dan Prihanto, (2015). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 01, 203-207. Diakses dari : <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Aviana, R. (2015). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang*. *Jurnal Pendidikan Sains* Vol 3 No.1. Diakses dari : <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>
- Donin AS, Nightingale CM, Owen CG, Rudnicka AR, Perkin MR, Jebb SA, et al. *Regular breakfast consumption and type 2 diabetes risk markers in 9-to 10-year-old children in the childheart and health study in england(chase): across-sectional analysis*, 11, 9. DOI: 10.1371/journal.pmed.1001703.
- Ethasari RK. 2014. *Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak sekolah dasar di sd negeri padang sari 02 banyumanik*. *JNC*.3(3):346-352. DOI : <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i3.6587>.
- Fadhilah, Indah, N. (2014). *Peranan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Guna Menunjang Hasil Belajar Siswa Di SD Islam Al Syukro Universal*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta.
- Fitri, Izza. (2014). *Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun Di Paud Fatimah Tahun 2013/2014*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- HallströmL. et al.2012. *Breakfast habits among european adolescents and their association with sociodemographic factors: the helena (healthy lifestyle in europe by nutrition in adolescence) study*. *Public Health Nutrition*.15(10):1879–1889. DOI: 10.1017/S1368980012000341.
- Hidaayah, Nur.,&Alif, Hilmi. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 9 No. 1 Hal.69-76. Diakses dari : <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oNAZ5i5N3lUJ:jurnal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/download/187/170/+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>
- Iswantoro, Gatot. (2013). *Mengolah Mata Hati Melalui Ralaksasi, Meditasi, Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.



- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan Edisi Pertama Cetakan Ke-2*. Jakarta : Kencana.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. DKI : Penulis*. Diakses dari <https://www.coursehero.com/file/26762802/PGS-Ok-Copypdf/>
- Media Gizi Indonesia. (2013). *Hubungan Makan Pagi Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar*. vol. 9, No. 1 hlm. 49–53. Diakses dari : <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/mgi70a2ec0dfdfull.pdf>
- Millimet DL, TchernisR, Husain M. (2010). *School nutrition programs and the incidence of childhood obesity*. *Journal of Human Resources*, 45(3):640–654.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Psychopharmacol ,J Clin. (2018). *Digit Symbol Substitution Test : The Case For Sensitivity Over Specificity In Neuropsychological Testing*, 38(5): 513–519.  
doi: 0.1097/JCP.0000000000000941
- Purba, Dear Apriyani. (2017). *Faktor determinan kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Sdn 2way Gubag*. Lampung : Universitas Lampung.