



Gambaran Kebiasaan Sarapan Mahasiswa

Dila Ratna Sari¹, Asmayani Salimi²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211009@student.untan.ac.id

Abstrak

Sarapan merupakan kegiatan di pagi hari dengan mengonsumsi sejumlah makanan yang bergizi seimbang untuk mencukupi asupan gizi harian. Namun banyak orang yang kurang mengetahui pentingnya sarapan bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa PGSD Universitas Tanjungpura. Penelitian ini dilakukan pada 62 orang mahasiswa yang terdiri dari 51 orang putri dan 11 orang putra yang sedang menempuh pendidikan guru sekolah dasar semester 1 sampai dengan semester 5. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Jenis pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan menggunakan Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sarapan mahasiswa berkategori kurang yaitu hanya kurang dari 3 kali dalam seminggu. Mahasiswa mengonsumsi sarapan pagi pada saat sebelum berangkat kuliah jam 06:00 pagi dengan menu sarapan yang kurang bervariasi setiap harinya. Namun pentingnya sarapan bagi mahasiswa berkategori baik karena jika tidak sempat sarapan, mereka akan membawa bekal dari rumah untuk dimakan ketika sampai dikampus ataupun menggantinya dengan jajan dikampus. Jenis sarapan yang dikonsumsi berkategori cukup.

Kata Kunci: sarapan, gizi harian, kebiasaan sarapan

PENDAHULUAN

Bangsa yang maju dapat dilihat dari faktor sumber daya manusia yang dimilikinya. Terdapat banyak sekali cara untuk meningkatkan sumber daya manusia salah satunya yaitu meningkatkan kesehatan masyarakat dengan cara makan makanan yang bergizi seimbang. Dengan mencukupi kebutuhan gizi harian salah satunya dari sarapan pagi dapat berpengaruh kepada kemampuan konsentrasi (Yesy & Mulyanah, 2021). Sarapan sebagai awal dari pondasi energi yang dibutuhkan tubuh agar daya kerja otak dapat bekerja memproses informasi dan berkonsentrasi sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa (Marvelia et al., 2021). Hal ini sejalan berdasarkan data penelitian di Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin menunjukkan hasil kurangnya status gizi pada siswa tersebut,

dikarenakan kurangnya kebiasaan sarapan pagi (Anam & Fakhsiannor, 2018). Pendapat lain juga mengatakan energi yang diperoleh dari sarapan pagi dapat menunjang aktivitas siswa dalam belajar yang dapat menjadi salah satu faktor menentukan prestasi belajar (Alfarisi et al., 2020).

Tubuh memerlukan asupan zat gizi makro yang cukup meliputi karbohidrat, protein, mineral, lemak dan masih banyak lagi zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan zat gizi makro tersebut didapatkan dari makanan yang di konsumsi sehari-hari oleh manusia. Salah satunya yaitu dari sarapan pagi dengan gizi seimbang harus mengkonsumsi 1/3 dari makanan yang di makan dalam sehari dan dilakukan antara pukul 06:00-08:00 (Mustikowati et al., 2022). Terdapat kandungan glukosa didalam makanan yang dapat mengoptimalkan daya kerja otak sehingga dengan membiasakan sarapan pagi mampu meningkatkan kosentrasi seseorang (Masleni et al., 2021). Dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan yang telah dikonsumsi akan meningkatkan kadar gula darah yang dapat membantu dalam berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan produktivitas (Al-Faida, 2021). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa asupan zat besi dan vitamin C saja tidak dapat mempengaruhi tingkat kosentrasi, namun dengan sarapan yang bergizi seimbang dapat berperan penting terhadap kosentrasi dalam berfikir (Istianah, 2020). Dengan memiliki Pola sarapan yang baik akan berdampak langsung pada kosentrasi yang baik (Dewi et al., 2020). Untuk menciptakan pola sarapan yang baik yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi pada pagi hari sehingga dapat meningkatkan kosentrasi dalam memperoleh informasi (Ola & Kumala, 2023). Asupan gizi yang seimbang salah satunya di peroleh dari sarapan pagi disetiap hari nya akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajara nya (Lestari et al., 2021)

Selain pengaruh sarapan pada daya kosentrasi, prestasi dan status gizi, sarapan juga dapat berpengaruh kepada anemia. Anemia disebabkan oleh kurangnya hemoglobin pada darah yang banyak dialami oleh remaja putri, agar terhindar dari anemia diperlukan asupan gizi yang cukup karena terdapat hubungan antara perilaku sarapan pagi dengan kadar hemoglobin siswa sekolah dasar (Sayekti & Utomo, 2017). Awal Masa remaja, tubuh lebih banyak memerlukan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Apabila tubuh tidak diberi asupan

nutrisi yang cukup maka tubuh akan mudah lelah, lesu dan tidak berenergi. Perlu diadakannya sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi (K. Y. Putri, 2018) Berdasarkan data dan hasil analisis terdapat juga hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia (Nurhayati et al., 2020).

Kenyataan dilapangan mengatakan sarapan pagi masih sering sekali diabaikan baik dikalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa , hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang bahaya tidak melakukan sarapan pagi (Meliyanti, 2021). Padahal banyak sekali manfaat dari sarapan pagi salah satu nya yaitu berperan penting pada kesehatan jasmani, siswa yang melakukan sarapan pagi akan memiliki tingkat kosentrasi lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi (Yudha Jaya Wardana, 2019). Dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dilaksanakannya penyuluhan yang membawa pengaruh cukup besar terhadap pengetahuan dan sikap siswa terkait manfaat sarapan pagi (Jayanti, 2018). Penyuluhan yang membahas sarapan pagi dapat menggunakan media cakram gizi (Wahyuningsih & Darni, 2020). Edukasi tentang sarapan harus dimulai sejak dini dan disertai dengan peran orang tua dalam menyajikan sarapan yang menarik dan disenangi anak (Anggoro et al., 2021). Dengan penerapan kebiasaan sarapan sejak usia dini dapat menunjang kinerja otak untuk berkonsentrasi dalam belajar (Suraya et al., 2019). Diharapkan setelah diadakannya penyuluhan terkait pentingnya sarapan pagi terjadi perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan siswa (Putra et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan hasil penelitian yang disertai penjelasan secara deskriptif sesuai fakta yang ada dilapangan. Penelitian Kuantitatif adalah jenis penelitian berupa angka yang dapat dihitung dengan ilmu statistik, matematika dan komputasi (Priadana & Sunarsih, 2021). Jadi dapat disimpulkan penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis metode penelitian yang menggambarkan hasil penelitian sesuai

pada fakta dilapangan dengan data-data berupa angka tanpa adanya tujuan menguji suatu hipotesis tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di prodi PGSD Universitas Tanjungpura dengan sampel 62 mahasiswa yang terdiri dari 51 orang putri dan 11 orang putra semester 1 sampai dengan semester 5. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa (Zhafirah, 2018).

Tabel 1 Kisi-kisi instrument kuisisioner kebiasaan sarapan

Variabel	Dimensi	Indikator	No butir soal	Jumlah Soal
Kebiasaan Sarapan Bergizi	Mahasiswa yang mengkonsumsi sarapan	Mengetahui frekuensi mahasiswa mengkonsumsi sarapan	1,2	2
		Mengetahui waktu siswa mengkonsumsi sarapan	3	1
	Variasi berganti menu sarapan	Mengetahui variasi berganti menu sarapan	4	1
	Manfaat dan fungsi sarapan	Mengetahui pentingnya sarapan	5,6	2
	Makanan yang dikonsumsi	Mengetahui jenis sarapan yang dikonsumsi	7,8,9	3

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data frekuensi sarapan, waktu sarapan, variasi menu sarapan, pentingnya sarapan dan jenis sarapan yang dikonsumsi. Data yang diperoleh selanjutnya ditabulasikan dan ditampilkan dalam bentuk tabel, data yang terkumpul diubah ke dalam bentuk persen kemudian di analisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis kuisioner dilakukan secara deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan sarapan mahasiswa. Untuk mendapatkan data terkait gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa, peneliti menggunakan kuisioner sebagai instrument penelitian.

Tabel 2. Mahasiswa Berdasarkan Frekuensi Mengkonsumsi Sarapan

No.	Frekuensi Sarapan	Jumlah	Persentase
1	Baik	16	26%
2	Cukup	9	15%
3	Kurang	31	50%
4	Tidak Baik	6	10%
	Total	62	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa frekuensi mengkonsumsi sarapan mahasiswa terbesar yang menjadi sampel pada penelitian ini yakni berkategori kurang sebanyak 31 orang (50%), kategori baik sebanyak 16 orang (26%), kategori cukup sebanyak 9 orang (15%), dan kategori tidak baik sebanyak 6 orang (10%).

Tabel 3. Mahasiswa Berdasarkan Waktu Sarapan

No	Jam Sarapan	Jumlah	Persentase
1	Sebelum berangkat kuliah jam 06:00 pagi	35	56%
2	Setelah sampai di kampus jam 07:30 pagi	4	6%
3	Saat istirahat jam 10:00 pagi	20	32%
4	Tidak Pernah Sarapan	3	5%
	Total	62	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa jam sarapan pada mahasiswa terbanyak yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu sebelum berangkat kuliah jam 06:00 pagi yakni sebanyak 35 orang (56%), mahasiswa yang sarapan saat istirahat jam 10:00 pagi yakni sebanyak 20 orang (32%), mahasiswa yang sarapan setelah sampai di kampus jam 07:30

pagi yakni sebanyak 4 orang (6%), dan mahasiswa yang tidak pernah sarapan yakni sebanyak 3 orang (5%).

Tabel 4. Mahasiswa Berdasarkan Variasi Berganti Menu Sarapan

No	Variasi Berganti Menu	Jumlah	Persentase
1	Baik	14	23%
2	Cukup	9	15%
3	Kurang	34	55%
4	Tidak Baik	5	8%
Total		62	100%

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa variasi berganti menu sarapan mahasiswa terbanyak yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu berkategori kurang sebanyak 34 orang (55%), kategori baik sebanyak 14 orang (23%), kategori cukup sebanyak 9 orang (15%), dan kategori tidak baik sebanyak 5 orang (8 %)

Tabel 5. Pentingnya Sarapan Bagi Mahasiswa

No.	Pentingnya Sarapan	Jumlah	Persentase
1	Baik	23	37%
2	Cukup	20	32%
3	Kurang	16	26%
4	Tidak Baik	3	5%
Total		62	100%

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa pentingnya sarapan bagi mahasiswa terbanyak yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu berkategori baik sebanyak 23 orang (37%), kategori cukup sebanyak 20 orang (32%), kategori kurang sebanyak 16 orang (26%), dan kategori tidak baik sebanyak 3 orang (5%).

Tabel 6. Mahasiswa Berdasarkan Jenis Sarapan Bergizi yang Dikonsumsi

No.	Gizi Sarapan yang Dikonsumsi	Jumlah	Persentase
1	Baik	5	8%
2	Cukup	46	74%

3	Kurang	11	18%
4	Tidak Baik	0	0
Total		62	100%

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa kategori sarapan bergizi yang di makan mahasiswa terbanyak pada penelitian ini yakni berkategori cukup sebanyak 46 orang (74%), kategori sarapan bergizi kurang sebanyak 11 orang (18%), kategori sarapan bergizi baik sebanyak 5 orang (8%) dan yang terendah yaitu kategori sarapan bergizi tidak baik sebanyak 0 orang (0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di prodi PGSD Universitas Tanjungpura menunjukkan bahwa frekuensi mahasiswa yang mengkonsumsi sarapan berkategori kurang yaitu hanya kurang dari 3 kali dalam seminggu. Waktu mahasiswa untuk sarapan pagi terbanyak yaitu pada jam 06:00 pagi sebelum berangkat kuliah dengan menu sarapan yang dikonsumsi kurang bervariasi. Namun pentingnya sarapan bagi mahasiswa berkategori baik karena jika tidak sempat sarapan, mereka akan membawa bekal dari rumah untuk dimakan ketika sampai dikampus ataupun menggantinya dengan jajan dikampus. Jenis sarapan yang dikonsumsi berkategori cukup terdiri dari 2 zat gizi, yaitu pemberi tenaga dan zat pembangun / zat pemberi tenaga dan pengatur / zat pembangun dan pengatur dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti nasi dengan lauk pauk nugget, sosis, telur dadar, nasi goreng, nasi kuning, susu, energen, dan air putih. Mahasiswa dengan sarapan bergizi kurang pada hari ini terdiri dari 1 zat gizi saja, yaitu zat pemberi tenaga / pembangun / pengatur dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti buah-buahan dan roti isi. Mahasiswa dengan sarapan bergizi baik pada hari ini terdiri dari 3 zat gizi, yaitu zat pemberi tenaga, pembangun, dan pengatur dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti nasi dengan lauk pauk, sayur, buah-buahan dan susu. Mahasiswa dengan sarapan bergizi tidak baik pada hari ini yakni mereka yang tidak mengkonsumsi sarapan hari ini.

Mengkonsumsi sarapan di pagi hari memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh salah satunya Kadar gula darah dapat yang didapatkan dari sarapan dapat membantu dalam

berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan produktivitas (Al-Faida, 2021). Kadar gula darah dibutuhkan tubuh sebagai energi utama untuk berfikir dan berkonsentrasi menyebabkan kita harus selalu sarapan di pagi hari sebelum memulai aktifitas (Sufrin, 2018).

Dalam rangka pemenuhan kebutuhan gizi diperlukannya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi (Nadya Shifa Rantyas, 2022). Dengan Kebiasaan sarapan dan status gizi yang baik akan mempengaruhi prestasi belajar pada siswa (Hoata et al., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto terdapat keterkaitan siswa yang sarapan pagi dengan prestasi belajar (G. A. Putri et al., 2021). Didalam penelitian lain pun menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan konsentrasi siswa salah satunya ditentukan oleh kebiasaan sarapan pagi (Munif, 2021).

Perbedaan tingkat konsentrasi juga dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor jasmaniah, kesiapan dalam belajar, minat, dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan dalam pembelajaran, seperti lingkungan yang bising dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar (Dwi et al., 2022).

Namun terdapat penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi terhadap prestasi belajar siswa (Yuliana Sulaiman, 2021). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Noviyanti & Kusudaryati, 2018) mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Disarankan kepada orang tua untuk lebih memotivasi anak dalam belajar serta menentukan cara belajar anak sehingga dapat meningkatkan prestasi di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa PGSD Universitas Tanjungpura memiliki frekuensi sarapan yang kurang yaitu kurang dari 3 kali dalam seminggu. Mahasiswa mengkonsumsi sarapan pagi sebelum berangkat kuliah jam 06:00 pagi dengan menu sarapan yang kurang bervariasi setiap harinya. Namun pentingnya sarapan bagi mahasiswa berkategori baik karena jika tidak sempat sarapan, mereka akan membawa bekal dari rumah untuk dimakan ketika sampai

dikampus ataupun menggantinya dengan jajan dikampus. Jenis sarapan yang dikonsumsi dikampus dikategorikan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA*, 17(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Alfarisi, R., Yuniastini, Y., Pinilih, A., & Jauhari, P. N. O. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.237>
- Anam, K., & Fakhriannor, F. (2018). Status Gizi, Perilaku dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.31602/ann.v5i2.1656>
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1).
- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKES Pertamedika Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.261>
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Medika Udayana (JMU)*, 10(1).
- Istianah, I. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar di SMA Taman Madya 5. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(2). <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2020.4.2.2769>
- Jayanti, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Sarapan Pagi terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 02 Baruga kota kendari. Skripsi.
- Lestari, I., Septiani, W., & Harnani, Y. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(2). <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol1.iss2.44>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1). <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13487>
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2). <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>
- Meliyanti, M. (2021). Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Bahaya Tidak Sarapan Pagi Pada Siswa Sekolah Dasar SDN Gatot Subroto Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1). <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i1.174>

- Munif, A. (2021). Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017. *ANATOMICA MEDICAL JOURNAL | AMJ*, 4(3). <https://doi.org/10.30596/amj.v4i3.8127>
- Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., Rahmawati, A., Studi Keperawatan, P., & Mustikowati Program Studi Keperawatan, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1).
- Nadya Shifa Rantyas. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020. In *Skripsi (Issue 8.5.2017)*.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1). <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Nurhayati, Qariati, N. I., & Jalpi, A. (2020). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan*.
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- Priadana, S., & Sunarsih, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Putra, E. D., Maharani, I., Rahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.60>
- Putri, G. A., Syamsidar, S., Ali, Y., & Tomayahu, M. (2021). Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6(1). <https://doi.org/10.52365/jnc.v6i1.339>
- Putri, K. Y. (2018). Gambaran Theory of Planned Behavior (TPB) pada Perilaku Sarapan Pagi Tahun 2017. *Jurnal PROMKES*, 6(1). <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.80-92>
- Sayekti, S., & Utomo, W. Y. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) pada Murid Sekolah Dasar(Studi di SDN 1 Wates, Kecamatan Slahung, Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Insan Cendekia*, 1(1). <https://doi.org/10.35874/jic.v1i1.290>
- Sufrin, F. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 01 Baruga di Kota Kendari. *Skripsi : Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2020). Penggunaan Cakram Gizi Sarapan Pagi Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2). <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.477>

- Yesy, K., & Mulyanah. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Remaja di SMK Avicenna Cileungsi. *Jurnal AFIAT Kesehatan Dan Anak*, 6(2).
- Yudha Jaya Wardana. (2019). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balarejo Kabupaten Madiun. Skripsi.
- Yuliana Sulaiman. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SDN 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. *ENHANCEMENT: A Journal of Health Science*, 2(1). <https://doi.org/10.52999/sabb.v2i1.116>
- Zhafirah, N. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas iii MI Al-Hikmah Pasar Minggu. 1-147.