

ISSN 2597- 6052DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>**MPPKI****Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia**
*The Indonesian Journal of Health Promotion***Review Articles****Open Access****Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review***The Relationship Between Habits and Learning Concentration in Elementary School : Literature Review***Salsa Khaliza Putri**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Kampus C, Mulyorejo, Kota Surabaya, Jawa Timur 60115, Indonesia

*Korespondensi Penulis : salsa.khaliza.putri-2019@fkm.unair.ac.id**Abstrak**

Latar belakang: Sarapan adalah makanan yang dimakan sebelum atau tepat di awal hari. Di Indonesia, banyak anak yang melewatkan sarapan karena orang tuanya terlambat masuk kerja atau tidak pernah datang. Ketidakmampuan siswa untuk fokus pada tugas sekolah mereka adalah akibat langsungnya.

Tujuan: Penulis artikel tersebut berangkat untuk menyelidiki apakah siswa sekolah dasar yang sarapan lebih mampu fokus pada pelajaran mereka atau tidak.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur, membaca dan menganalisis banyak karya ilmiah tentang subjek tersebut. Tahun 2018–2023 digunakan dalam pencarian *Google Scholar* dan *PubMed* untuk literatur ilmiah.

Hasil: Temuan menunjukkan korelasi antara kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar dan kemampuan mereka untuk fokus pada studi mereka.

Kesimpulan: Sebagian besar anak sekolah dasar melewatkan sarapan pagi dan menjadi salah satu penyebab utama rendahnya konsentrasi 46,2% pelajar Indonesia.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar; Konsentrasi Belajar; Sarapan Pagi**Abstract**

Introduction: Breakfast is the meal eaten just before or just at the start of the day. In Indonesia, many kids miss breakfast because their parents are either late to work or never show up. Students' inability to focus on their schoolwork is a direct result.

Objective: The article's authors set out to investigate whether or not primary school students who eat breakfast are better able to focus on their lessons.

Method: This research makes use of a literature review approach, reading and analyzing many scholarly works on the subject. The years 2018–2023 were used in a *Google Scholar* and *PubMed* search for scholarly literature.

Result: The findings demonstrated a correlation between primary school students' breakfast habits and their ability to focus on their studies.

Conclusion: Most elementary school children skip breakfast and are one of the main reasons for the low concentration of 46.2% of Indonesian students.

Keywords: Elementary School Children; Study Concentration; Breakfast

PENDAHULUAN

Sarapan yang sehat terdiri dari peningkatan asupan kalori sekitar 20-35% dari kebutuhan kalori harian tubuh dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur dan biasanya paling lambat pukul 10.00 (1). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa 46,2% siswa Indonesia mengalami masalah fokus. Bahkan selama ujian nasional, sebagian besar siswa tertidur di kelas. Selain itu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya sebagian besar responden hanya minum air putih saat sebelum berangkat ke sekolah atau tidak makan pagi, hal tersebut dikarenakan tidak selera makan dan kurangnya bervariasi dalam menu makanannya. Dampak dari hal tersebut adalah ketidakmampuan siswa untuk fokus pada pengajaran sampai tingkat yang memadai menghambat pembelajaran mereka (2). Rendahnya konsentrasi pada anak sekolah disaat mengikuti kegiatan pembelajar dapat dipengaruhi karena adanya perasaan gelisah karena rasa lapar (3). Anak sekolah di Indonesia banyak yang melewatkan sarapan pagi dikarenakan dari orang tuanya yang tidak pernah membuat sarapan pagi atau kesibangan (4). Sarapan mengacu pada makanan yang dimakan pertama kali di pagi hari sebelum memulai aktivitas hari itu; itu mungkin termasuk hidangan utama dan hidangan tambahan. Sekitar sepertiga dari asupan kalori harian seseorang terjadi saat sarapan. Sarapan harus dimakan antara jam 6:00 dan 8:00, dan koki hanya menggunakan bahan-bahan sehat saat menyiapkan makanan (5). Anak sekolah dasar tidak disarankan untuk melewati kebiasaan sarapan pagi, karena akan memiliki efek samping pada anak kekurangan energi yang mengakibatkan perut tidak terisi makanan-makanan yang memiliki peran penting sehingga sulit untuk berkonsentrasi khususnya ketika belajar. Konsentrasi belajar tersebut juga bisa mempengaruhi ke prestasi belajar, karena itu dijadikan indikator dalam bidang pendidikan yang memiliki pengaruh terhadap sektor kesehatan seperti gizi (6). Melewatkan sarapan dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan anda, termasuk penurunan fungsi kognitif karena kadar glukosa darah yang rendah (sumber energi utama tubuh) (7).

Puasa pagi dari tidur membutuhkan asupan nutrisi, menjadikan sarapan sebagai bagian penting dari hari (8) menemukan bahwa sarapan membantu mengisi kembali pasokan gula tubuh. Karena hubungannya dengan metabolisme glukosa. Glukosa adalah satu-satunya sumber energi aktif untuk sistem saraf pusat. Kemudian, selama penyerapan, glukosa secara aktif diserap menggunakan protein dan kendaraan transportasi energi, sehingga kekurangan protein mengganggu transfer glukosa sebagai nutrisi otak, menyebabkan kekurangan glukosa dan mungkin kehilangan fokus dan perhatian.

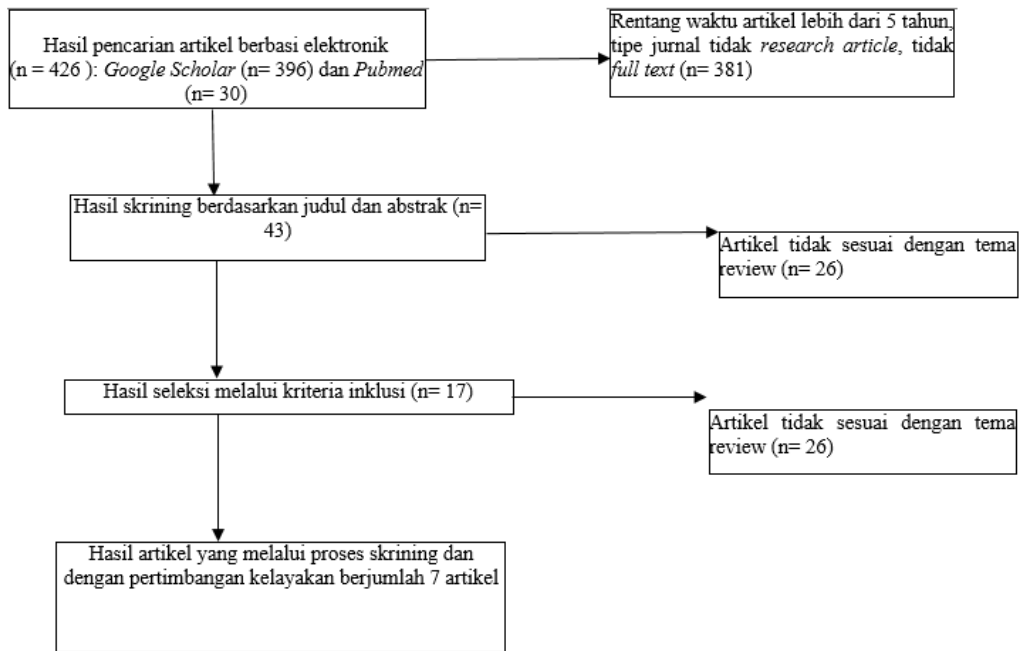
Hal yang penting dari permasalahan hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar sudah banyak dijelaskan di beberapa literatur. Akan tetapi, penelitian yang membahas secara detail untuk melakukan pencegahan dan penyuluhan kepada anak sekolah dasar, pihak sekolah, dan juga orang tua masih kurang efektif dan efisien, kemudian para orang tua juga masih abai terhadap hal ini. Artikel ini ditulis untuk mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar dengan kemampuan mereka untuk fokus belajar. Masih kurangnya kesadaran orang tua dan lingkungan sekitar tentang pentingnya sarapan untuk memenuhi konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Artikel ini disusun dengan mengkategorikan penelitian sebelumnya yang diterbitkan dalam berbagai publikasi (9).

METODE

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur kuantitatif *cross-sectional*. Sebagai bagian dari tinjauan literatur ini, anda harus memilih topik dan kemudian melakukan pencarian menggunakan serangkaian kata kunci untuk menemukan publikasi yang sesuai. Tinjauan literatur ini hanya mencakup peserta yang berada di sekolah dasar. Responden yang tidak sekolah dasar didiskualifikasi dari inklusi dalam evaluasi literatur ini. Untuk tinjauan literatur ini, kami menggunakan Google Scholar dan Pubmed untuk mencari makalah yang relevan. Publikasi teks lengkap memenuhi persyaratan untuk artikel ini hanya antara tahun 2018 dan 2023. Untuk tinjauan pustaka penelitian ini, protokol *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA) digunakan.

Tabel 1. Kata kunci pencarian literatur

Database Jurnal	Kata Kunci Pencarian	Jumlah Artikel
Google Scholar	(Elementary school children), (Study concentration), (Breakfast)	396
Pubmed Medline	(Elementary school children), (Study concentration), (Breakfast)	30



Gambar 1. Prisma flow diagram proses seleksi artikel

Tabel 2. Karakteristik artikel terpilih

No.	Judul Jurnal	Penulis	Lokasi Penelitian	Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Tahun Terbit
1.	Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	Lia Barokah, Jaenudin, Ayu Pratiwi	Sekolah Dasar Negeri Mekar Kembang	Nusantara Hasana Journal	Untuk meneliti dan menganalisis hubungan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas	2022
2.	Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa	Moh. Zainal Ma'arif, Alifea Mera Duwairoh, Arisa Septianingrum Firdauz	SDN Jatisari III Kecamatan Senori, Kabupaten Tuban, Jawa Timur	Jurnal Penelitian	Menganalisis hubungan dua variabel yaitu variabel independent sarapan pagi dengan variabel dependen konsentrasi belajar.	2021
3.	Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading	Desak Gede Yenny Apriani, Desak Made Firsia Sastra Putri, I Made Mahadiva Adnyana.	Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading	Jurnal Medika Usada	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading	2022
4.	Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa	Elita Endah Mawarni	SDN I Kalirejo Banyuwangi	Jurnal Kesehatan Tambusai	Untuk mengetahui adakah hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa di sekolah SDN I Kalirejo Banyuwangi.	2021
5.	Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa	Chyntia Gayatri, Sumarni, Diah Mutiasari	SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah.	Medika Tadulako	Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar	2018

No.	Judul Jurnal	Penulis	Lokasi Penelitian	Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Tahun Terbit
	SDN Tondo Palu Sulawesi Tengah				siswa SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah.	
6.	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siwi SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021	Elvi Rosalina, Djayusmantoko	SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci	Jurnal Psikologi Jambi	Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021	2021
7.	Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun	Erwin Kurniasih, Endri Ekayamti	Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun	Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat	Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar Anak Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun	2020

HASIL

Tabel 3. Ringkasan dari artikel yang terinklusi

No.	Penulis/Tahun	Desain Studi	Karakteristik Penelitian	Hasil
1.	Lia Barokah, Jaenudin, Ayu Pratiwi	<i>Cross sectional</i>	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 152 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dan bersedia menjadi responden.	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>chi square</i> dengan nilai <i>continuity correction</i> yang diperoleh nilai p adalah $0,036 < =0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa di SD Negeri Mekar Kondang.
2.	Moh. Zainal Ma'arif, Alifea Mera Duwairoh, Arisa Septianingrum Firdauz	<i>Cross sectional</i>	Jumlah populasi dalam penelitian ini terdiri dari 64 orang dan pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> lalu didapatkan 40 orang untuk sampel tersebut.	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>uji spearman's</i> dengan nilai yang diperoleh nilai p adalah $0,000 < =0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel independen yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa.
3.	Desak Gede Yenny Apriani, Desak Made Firsia Sastra Putri, I Made Mahadiva Adnyana.	<i>Cross sectional</i>	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah anak kelas 4-6. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dan juga alat ukur konsentrasi yaitu <i>Grid Concentration Exercise</i> .	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>chi square</i> dengan nilai p adalah $0,001 < =0,05$ dengan taraf kepercayaan 95% yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading.
4.	Elita Endah Mawarni	<i>Cross sectional</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 232 siswa, kemudian sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 27 siswa. Masing-masing kelas sebanyak 23	Dari hasil tabel nilai "r" product moment, ternyata bahwa dengan $df = 25$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $r_t = 0,396$ sedangkan pada taraf signifikansi 1% diperoleh $r_t = 0,561$. Karena r_{xy} pada taraf signifikansi 5% $<$ dari r_t ($0,23 < 0,39$) maka H_0 diterima H_a ditolak. Ini

No.	Penulis/Tahun	Desain Studi	Karakteristik Penelitian	Hasil
			siswa kelas IV dan 4 Siswa kelas V.	berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% itu tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel X dan Y . Sedangkan pada taraf signifikansi 1% $r_{xy} < r_t$, maka pada taraf signifikansi 1% H_0 ditolak, H_0 diterima, ini berarti bahwa pada taraf signifikansi 1% tidak terdapat korelasi positif antara variabel X dan Y.
5.	Chyntia Gayatri, Sumarni, Diah Mutiasari	<i>Cross sectional</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 306 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i> , dimana sampel penelitian ini adalah 99 siswa dari kelas V dan VI	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>korelasi pearson</i> dengan nilai p adalah $0,003 < =0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa di SDN Tondo Kota Palu Sulawesi Tengah.
6.	Elvi Rosalina, Djayusmantoko	<i>Cross sectional</i>	Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 4,5, dan 6 berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pengambilan data tersebut menggunakan instrument kuesioner.	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>chi square</i> dengan nilai p adalah $0,001 < =0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa-siswi SD 37/III di Desa Koto Kabupaten Kerinci
7.	Erwin Kurniasih, Endri Ekayamti	<i>Cross sectional</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah anak kelas 4 dan 5 dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diharapkan.	Penelitian tersebut menggunakan uji <i>chi square</i> dengan nilai p adalah $0,024 < =0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent yaitu sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa-siswi di SDN 02 Balerejo Madiun

PEMBAHASAN

Responden yang didalam penelitian ini sebagian besar kurang melakukan sarapan yang baik dan cukup. Jika, seperti yang disarankan oleh 7 makalah yang dikumpulkan dan diulas, sarapan berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk fokus dan belajar, maka banyak temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar masih belum sarapan sehat di rumah.

Telah terbukti bahwa hanya 12-34 persen anak usia sekolah di negara-negara kaya yang melewatkan sarapan secara teratur, tetapi 41,2%-54,5% anak usia sekolah Indonesia tidak sarapan, menyebabkan masalah termasuk penurunan fokus dan prestasi akademik di kelas pada tahun 2023 (10). Bagi kebanyakan orang, sarapan adalah bagian terpenting dari makanan pertama mereka di hari itu. Untuk performa mental yang optimal di kelas, tidak ada yang mengalahkan sarapan yang sehat. Siswa akan lebih waspada dan fokus belajar di pagi hari jika tubuh mereka telah mendapatkan pasokan nutrisi yang cukup yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik (7).

Anak usia sekolah perlu sarapan karena tidak makan lagi sampai jam makan siang, dan karena perutnya kosong saat bangun tidur. Melewatkan sarapan dikaitkan dengan penampilan yang lemah, lelah, mengantuk, dan mungkin pusing. Sarapan harus menjadi hal pertama yang Anda makan jika ternyata gula darah Anda turun sepanjang hari(11). Menurut *International Food Information Council Foundation* (2008), jadwal pagi remaja yang padat, keyakinan mereka bahwa mereka tidak punya cukup waktu untuk membuat sarapan, dan kurangnya sumber daya keuangan semuanya berkontribusi pada keputusan mereka untuk melewatkan sarapan. Remaja yang terlalu sibuk di pagi hari untuk sarapan cenderung melewatkan sarapan karena mereka yakin hal itu akan membantu mereka menurunkan berat badan(12). Menurut penelitian (13) yang dilakukan tentang korelasi antara sarapan dan prestasi akademik, telah ditunjukkan bahwa anak-anak yang sarapan lebih cenderung lebih fokus pada studi mereka daripada mereka yang tidak sarapan dia.

Ada beberapa unsur eksternal dan internal yang dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus belajar. Variabel eksternal, seperti (14) faktor psikologis dan (15) faktor fisiologis, serta faktor internal, seperti kebiasaan sarapan pagi, sumber makanan keluarga, pola konsumsi makanan keluarga, gizi dalam makanan, dan uang keluarga, berpengaruh besar terhadap keterampilan belajar anak. Istilah "pengaruh eksternal" mencakup faktor sosial dan non-sosial (16).

Penelitian (Isnaini, 2007) menunjukkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam memberikan bahan bakar yang diperlukan bagi siswa untuk fokus pada studi mereka dan mempertahankan apa yang diajarkan pada siang hari. Rata-rata sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan gizi harian dalam bentuk energi. Karbohidrat dimetabolisme menjadi gula sederhana yang meliputi fruktosa, galaktosa, dan glukosa melalui sistem pencernaan (16). Konsentrasi, kewaspadaan mental, dan kekuatan mental semuanya dibantu oleh kemampuan otak untuk menggunakan glukosa sebagai bahan bakar (14). Anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum sekolah atau aktivitas lainnya dapat mengalami hipoglikemia, suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan glukosa, sumber energi untuk otak. Hal ini dapat menyebabkan gemetar, pusing, dan kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang sedang dikerjakan, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk fokus di kelas (17).

Anak-anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung lebih bisa fokus pada tugas sekolahnya, seperti yang ditunjukkan oleh Gajre et al. (2008). Prestasi akademik seorang anak dapat terganggu akibat penyakit ini. Otak sebagian besar bergantung pada glukosa untuk kebutuhannya. Ketika kadar glukosa darah turun, hati akan mengubah glukosa-6-fosfat kembali menjadi glukosa. Namun, proses ini tidak dapat terjadi pada jaringan lain karena kekurangan enzim glukosa-6-fosfatase. Jalur Embden-Meyerhoff dan Hexosamonophosphate-shunt terlibat dalam katabolisme glukosa-6-fosfat. Jika kadar glukosa darah turun terlalu rendah, hati dapat memecah simpanan glikogen menjadi glukosa dan mengirimkannya ke aliran darah. Darah akan mengangkut glukosa ini ke seluruh tubuh, termasuk otak, yang membutuhkannya agar berfungsi dengan baik. Korelasi antara makan pagi dan peningkatan fokus didukung oleh temuan penelitian ini, yang konsisten dengan penelitian lainnya (18).

Tetapi jika seorang anak secara teratur mengkonsumsi sarapan yang membuat mereka merasa terlalu kenyang untuk berkonsentrasi, itu adalah kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan kelesuan dan prestasi yang buruk di sekolah. Anak-anak yang tidak sarapan atau yang makan terlalu sedikit secara fisik lemah. Oleh karena itu, asupan makanan harus cukup. Kelesuan, letih, lapar, dan gangguan konsentrasi adalah gejala kekurangan gizi (16).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa siswa sekolah dasar yang sarapan lebih mampu fokus pada tugas sekolah mereka. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa melewatkan sarapan adalah penyebab utama rendahnya konsentrasi 46,2% pelajar Indonesia. Selain itu, sebagian besar orang tua masih belum menyadari pentingnya sarapan untuk anak sebelum sekolah.

SARAN

Makanan yang bergizi sangat penting bagi siswa sekolah dasar untuk menjaga konsentrasi dan konsentrasi dalam belajar, oleh karena itu penting bagi orang tua untuk mengetahui keadaan dan kondisi yang berkaitan dengan sarapan anaknya. Mungkin saja baik guru maupun orang tua dapat memainkan pengaruh yang signifikan dalam membuat anak-anak makan sarapan secara teratur. Guru juga harus menggunakan olahraga untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang nilai makanan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanifah KN, Pujiyanto T. Hubungan Asupan Energi Dan Protein Sarapan Pagi Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Spikesnas*. 2022; 01(02);305–310.
2. Munif A. Artikel Penelitian Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017. *Anatomica Medika Journal*. 2021;4(3); 138–145.
3. Susilowati F, Lestari N E, Shifa, Nurul A. Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*. 2021;1(01);4–42.
4. Safaryani P, Hartini MA S. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang. *Journal*. 2015;53;1–11. 182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/697/694
5. Mustikowati T, Tina Rukmana, H, Nuraini Karim U, Rahmawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*. 2022;1(1);8–12. <https://journal.binawan.ac.id/JN>
6. Ruhmanto D, Eka Ramadhan G. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi

- Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2022;1(2);183–191. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172>
7. Ma'arif M Z, Duwairoh A M, Firdauz A S. Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat. *Jurnal Penelitian*, 2020;1(1);52-57
 8. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*. 2018; 2(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
 9. Ferawati S S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2016;4(1);53–61
 10. Sabitsa S E, Prasetya G. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. (2023);9(2);584–590.
 11. Gede Yenny Apriani D. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*. 2022;5(1);16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
 12. Mawarni E. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2021;2(4);159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
 13. Wati S, Harna H, Nuzrina R, Sitoayu L, Dewanti L P. Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 2021;5(1);24–35. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>
 14. Alfarisi R, Yunisatini, Pinilih A, Nur Oktavia Jauhari P. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *JIKSH*. 2020;11(1); 164–169. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>
 15. Barokah L, Jaenudin, Pratiwi A. Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusantara Hasana Journal*. 2022;1(11);22–32. <http://nusantarahasanaajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
 16. Noviyanti R D, Kusudaryati D P D. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 2018;16(1);72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
 17. Wati S, Harna H, Nuzrina R, Sitoayu L, Dewanti L P. Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 2021;5(1);24–35. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>
 18. Yunita W R, Nindya T S. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 2018;12(2);123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.123-128>
 19. Gayatri C, Sumarni, Mutiarasari D. Relationship of Breakfast with Students' Concentration SDN Tondo Palu in Central Sulawesi Faculty of Medicine, University of Tadulako. *Medika Tadulako*, 2018;5(3);22-32
 20. Kurniasih E, Ekayamti, E. Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi 1. *JPKM*. 2020;1(1);9–17.