

## HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Paula Rhentix Angela<sup>1\*</sup>, Rufina Hurai<sup>2</sup>, Elfina Natalia<sup>3</sup>

S1 Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : paularhentix@gmail.com

### ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi anak usia sekolah yang berperan dalam menunjang fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar yang baik sangat dibutuhkan siswa sekolah dasar agar mampu menerima dan memahami materi pembelajaran secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda sebanyak 142 siswa. Sampel penelitian berjumlah 105 siswa yang dipilih menggunakan teknik *randomsampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan *Grid Concentration Test (GCT)* untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan tingkat konsentrasi belajar yang sangat baik. Hasil uji korelasi *rank spearman* didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,655 yang menunjukkan adanya hubungan positif dan kuat antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi guna mendukung konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

**Kata kunci** : anak sekolah dasar, konsentrasi belajar, sarapan pagi

### ABSTRACT

*Breakfast is a crucial factor in meeting the energy and nutritional requirements of school-aged children, playing a vital role in supporting cognitive functions, particularly learning concentration. Optimal concentration is essential for elementary school students to effectively receive and understand educational materials. This study aims to determine the correlation between breakfast habits and learning concentration among 5th and 6th-grade students at Students at WR. Soepratman's Samarinda Catholic Elementary School. This quantitative study employed a cross-sectional design. The population consisted of 142 students, with a sample of 105 participants selected through random sampling. Data were collected using a breakfast habit questionnaire and the Grid Concentration Test (GCT). Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results indicated that the majority of respondents maintained good breakfast habits and demonstrated excellent concentration levels. The Spearman Rank test yielded a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.655, signifying a strong positive correlation. It is concluded that there is a significant relationship between breakfast habits and learning concentration. Therefore, schools, parents, and healthcare providers should enhance education regarding the importance of breakfast to support students' academic performance.*

**Keywords** : breakfast habits, elementary school students, learning concentration

### PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman pada pagi hari setelah bangun tidur yang bertujuan untuk memenuhi sebagian kebutuhan energi harian tubuh,

yaitu sekitar 15–30% dari total kebutuhan energi (Octaviani et al., 2020). Pada anak usia sekolah, sarapan memiliki peranan yang sangat penting karena masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun kognitif. Asupan nutrisi yang cukup di pagi hari berfungsi sebagai sumber energi utama untuk mendukung aktivitas belajar, konsentrasi, serta daya tangkap siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Mawarni, 2021). Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif yang membutuhkan suplai energi stabil untuk mempertahankan perhatian dan memproses informasi. Otak menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama dalam menjalankan fungsi kognitif seperti berpikir, mengingat, memecahkan masalah, dan memusatkan perhatian (Mawarni, 2021). Setelah berpuasa selama kurang lebih 8–10 jam saat tidur malam, kadar glukosa darah cenderung menurun sehingga tubuh memerlukan asupan makanan untuk mengembalikan keseimbangan energi. Jika anak melewatkan sarapan, maka kadar glukosa darah dapat semakin menurun dan berdampak pada munculnya gejala seperti lemas, mengantuk, sulit fokus, serta menurunnya gairah belajar (Fahmi & Nurhayati, 2021).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi pembelajaran dan mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan (Mawarni, 2021). Konsentrasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses belajar karena melalui konsentrasi yang baik siswa mampu memahami, mengingat, serta mengintegrasikan informasi yang diterima. Namun, konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisiologis, lingkungan belajar, motivasi, usia, serta kecukupan asupan nutrisi, khususnya sarapan pagi (Apriani, 2022). Permasalahan yang masih sering ditemukan adalah banyaknya anak usia sekolah yang belum terbiasa melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Beberapa alasan yang melatarbelakangi kebiasaan tidak sarapan antara lain orang tua tidak sempat menyiapkan makanan, kurangnya kebiasaan sarapan dalam keluarga, anak terlambat bangun, hingga faktor ekonomi (Salsabila & Nareswari, 2023). Selain itu, terdapat pula anak yang mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak sebagai pengganti sarapan, yang secara kualitas gizi kurang seimbang dan tidak optimal dalam mendukung fungsi kognitif (Octaviani et al., 2020).

Dampak tidak sarapan bagi tubuh tidak hanya berkaitan dengan rasa lapar, tetapi juga berhubungan dengan penurunan fungsi fisiologis. Penurunan kadar glukosa darah akibat tidak sarapan dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, cepat lelah, mengantuk, serta menurunnya kemampuan respon terhadap rangsangan belajar (Fahmi & Nurhayati, 2021). Kondisi ini tentu akan mempengaruhi kesiapan siswa dalam menerima pelajaran dan berpotensi menurunkan prestasi akademik. Sebaliknya, sarapan dengan komposisi gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat membantu menjaga kestabilan energi serta meningkatkan kesiapan belajar siswa (Octaviani et al., 2020). Fenomena kebiasaan tidak sarapan pada anak usia sekolah masih menjadi masalah global. Di Amerika Serikat, sekitar 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki dilaporkan melewatkan sarapan setiap hari. Sementara itu, di Indonesia sekitar 7 dari 10 anak usia sekolah belum terbiasa sarapan pagi dan sekitar 65% anak tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Raihanah et al., 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi masih belum menjadi budaya yang kuat dalam keluarga, padahal dampaknya sangat besar terhadap kesehatan dan kemampuan belajar anak.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dan Nurhayati (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Penelitian lain oleh Apriani (2022) menyatakan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak sarapan. Selain itu, Salsabila dan Nareswari (2023) juga menyebutkan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam meningkatkan fokus, perhatian, serta kesiapan belajar siswa selama

proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa sarapan pagi merupakan faktor fisiologis yang berperan penting dalam menunjang fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Namun, kebiasaan sarapan pada anak masih belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi siswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan design *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam satu waktu pengukuran. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi, sedangkan variabel dependen adalah konsentrasi belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 di SD Katolik WR. Soepratman 1, 2 dan 3 Samarinda yang berjumlah 142 siswa. Sampel penelitian sebanyak 105 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan *grid concentration Test* yang berisi tentang pertanyaan mengenai usia (9-10 tahun dan 11-12 tahun), kelas (kelas 5 dan kelas 6), jenis kelamin (Laki-laki dan Perempuan), kebiasaan sarapan (sering, kadang-kadang dan jarang), dan konsentrasi belajar (sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang). Dengan kriteria inklusi siswa yang hadir saat penelitian berlangsung dan bersedia menjadi responden. Penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian, kemudian peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kebiasaan sarapan pagi kepada responden dan melakukan pengukuran konsentrasi belajar menggunakan *Grid Concentration Test* (GCT). Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman siswa. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Siswa SD Katolik WR. Soepratman 1, 2 dan 3 Samarinda**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
9-10 tahun	47	44,8
11-12 tahun	58	55,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	58	55,2
Perempuan	47	44,8
<b>Kelas</b>		
5	44	41,9
6	61	58,1

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki usia 11-12 tahun (55,2%), jenis kelamin laki-laki (55,2%), kelas 6 (58,1%).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas sarapan di pagi hari (81%), sering sarapan pagi (42,9%), dengan menu yang lengkap (77,1%) dan mayoritas siswa memiliki konsentrasi belajar cukup (43,8%).

**Tabel 2. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Jumlah anak sarapan</b>		
Sarapan	85	81,0
Tidak sarapan	20	19,0
<b>Sarapan pagi</b>		
Sering	45	42,9
Kadang-kadang	23	21,9
Jarang	37	35,2
<b>Jenis sarapan pagi</b>		
Sarapan lengkap	81	77,1
Sarapan tidak lengkap	24	22,9
<b>Konsentrasi belajar</b>		
Baik	11	10,5
Cukup	46	43,8
Kurang	17	16,2
Sangat kurang	31	29,5

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji Rank Spearman Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas 5 dan 6 SD Katolik WR. Soepratman 1, 2 dan 3 Samarinda**

Sarapan pagi	Konsentrasi belajar								p-value	Correlation coefficient
	Sangat kurang		Kurang		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Jarang	30	81	0	0	3	8,1	4	10,8	0,000	0,655
Kadang-kadang	0	0	17	73,9	2	8,7	4	17,4		
Sering	1	20,2	0	0	41	91,1	3	6,7		

Berdasarkan analisis statis didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Dengan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan  $r = 0,655$ , yang berarti terdapat hubungan positif dan kuat antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi Rank Spearman diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,655$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berada pada kategori kuat antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki. Menurut interpretasi kekuatan korelasi, nilai  $r$  antara 0,60–0,79 termasuk dalam kategori hubungan kuat. Hal ini berarti kebiasaan sarapan pagi memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa. Dengan kata lain, sarapan pagi bukan hanya sekadar rutinitas makan di pagi hari, tetapi merupakan salah satu faktor fisiologis yang penting dalam mendukung kesiapan belajar siswa.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori baik serta tingkat konsentrasi belajar dalam kategori sangat baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan secara teratur dan dengan menu yang relatif lengkap cenderung mampu mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis tubuh, khususnya peran glukosa sebagai sumber energi utama bagi otak. Otak memerlukan suplai glukosa yang stabil untuk menjalankan fungsi kognitif seperti memusatkan perhatian,

mengingat, memahami informasi, serta memecahkan masalah (Mawarni, 2021). Setelah tidur malam selama 8–10 jam tanpa asupan makanan, kadar glukosa darah mengalami penurunan. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi dengan sarapan, maka kemampuan otak dalam mempertahankan konsentrasi akan terganggu. Siswa dapat mengalami gejala seperti lemas, mengantuk, kurang fokus, bahkan mudah teralihkannya perhatiannya (Fahmi & Nurhayati, 2021).

Sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks berperan dalam menyediakan energi secara bertahap sehingga kadar gula darah tetap stabil. Protein berfungsi dalam pembentukan neurotransmitter yang berperan dalam proses berpikir dan konsentrasi, sedangkan vitamin dan mineral membantu proses metabolisme energi di dalam tubuh (Octaviani et al., 2020). Kombinasi zat gizi tersebut membantu menjaga kestabilan energi sehingga siswa mampu mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih lama selama pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan atau hanya mengonsumsi makanan tinggi gula sederhana berisiko mengalami peningkatan gula darah yang cepat namun diikuti dengan penurunan drastis, sehingga menimbulkan rasa lelah dan penurunan konsentrasi. Hal ini mendukung pernyataan bahwa kualitas sarapan juga sama pentingnya dengan frekuensi sarapan itu sendiri (Octaviani et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahmi dan Nurhayati (2021) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung menunjukkan penurunan fokus dan kesulitan dalam mengikuti pelajaran. Penelitian Apriani (2022) juga menemukan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak sarapan. Selain itu, Salsabila dan Nareswari (2023) menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan belajar dan kemampuan mempertahankan perhatian selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Walaupun demikian, konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor nutrisi saja. Faktor lain seperti kondisi lingkungan belajar, metode pengajaran guru, motivasi internal siswa, serta kondisi psikologis juga berperan dalam menentukan tingkat konsentrasi (Mawarni, 2021). Namun dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan pagi terbukti memiliki hubungan yang kuat, sehingga dapat dikatakan bahwa faktor fisiologis berupa asupan nutrisi pagi hari merupakan salah satu determinan penting dalam menunjang fungsi kognitif siswa.

Fenomena masih banyaknya anak usia sekolah yang belum terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Raihanah et al., 2024) menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapatkan perhatian serius. Kebiasaan tidak sarapan dapat berdampak jangka pendek berupa penurunan konsentrasi dan performa belajar, serta berpotensi berdampak jangka panjang terhadap prestasi akademik dan status kesehatan anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi yang bergizi seimbang perlu ditingkatkan melalui kerja sama antara orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan. Dari hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Perawat komunitas dapat berperan dalam memberikan penyuluhan kepada orang tua dan siswa mengenai pentingnya sarapan pagi serta komposisi gizi yang seimbang. Sekolah juga dapat mendukung dengan membuat program edukasi gizi atau kampanye sarapan sehat untuk meningkatkan kesadaran siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi melalui sarapan pagi berperan signifikan dalam mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Semakin baik kualitas dan keteraturan sarapan pagi, maka semakin optimal pula kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, memahami materi, serta mengikuti proses pembelajaran secara efektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian didapatkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 5-6 di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman samarinda menunjukkan bahwa berada pada kategori

baik hingga sangat baik yang membuktikan bahwa mayoritas siswa mampu memusatkan perhatian dan fokus dalam proses pembelajaran dengan optimal. Karakteristik jenis sarapan pagi siswa di SD Katolik 1,2 dan 3 WR. Soepratman samarinda didapatkan bahwa sebagian siswa mengonsumsi sarapan lengkap, namun masih terdapat siswa yang sarapan dengan menu tidak lengkap bahkan tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, yang di buktikan menggunakan uji *rank spearman* di dapatkan nilai signifikan  $p=0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) dengan nilai korelasi sebesar 0,914 dengan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Institusi Pendidikan STIKES Dirgahayu Samarinda atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, serta siswa kelas V dan VI SD Katolik 1, 2, dan 3 WR. Soepratman Samarinda yang telah memberikan izin dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330.
- Ayu, D., Rasmi, C., Sedijani, P., & Nabigah, A. M. (2025). Sosialisasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Perilaku Gizi Salah Pada Anak.
- BPOM RI. (2021). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. In Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. *Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina*. (Vol. 130, Issue 41).
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3, No. 1, (E-Issn:3026-3220), 167–186.
- Fahmi, H. M., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, x, 1–11.
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21.
- Haeriyah, S., Ratnasari, F., Program Studi, M. S., Yatsi Madani, U., Program Studi, D. D., & Program Studi, D. S. (2023). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Di Sdn Jati Gintung 1 Tahun 2022. *JNM: Jurnal Nusantara Madani*, 2(1), 1. <http://nusantaramadanijurnal.org>
- Kurniawati, D. S., & Rahmawati, P. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas II SD Negeri Selomanik Ditinjau Dari Usia Awal Masuk Sekolah. 8, 64–68. <https://doi.org/10.37728/jpr.v8i1.438>
- Masnawati Rosniati Hakim; Dasrizal D; Ahmad Lahmi. (2025). Perkembangan Otak Dan Peran Nutrisi Dalam Mendukung Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. 10.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A.

- (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Nurlita, Arfanda, dan R. (2024). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 1658–1668.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangsang Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101.
- Prayogo Dino Saputro, Hendra Mashuri, & Ni Putu Dwi Sucita Dartini. (2025). Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 528–536.
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, 09, 81–87.
- Rahma Ramadhani, Vita, R., & Agung, S. (2022). Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan. *Jurnal Pancar: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 242–250.
- Raihanah, N., Arman, Alwi, K., Sumiaty, & Septiyanti. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 729–740.
- Ramadhaniyasari, C. D., & Sulandjari, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 4(033), 161–166.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.
- Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 146–150.
- Sari, N., Utami, S., Gianovanza, R., Fadhillah, S. M., & Rosyadi, A. F. (2024). Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122/VI Sido Makmur I. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 82–89.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.
- 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), 201–207.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , dan Analisis Data ( Sebuah Tinjauan Pustaka). 3(1), 1–12.
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., & Wandini, K. (2020). Teori, Metode dan Praktik Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).