



Kaitan Sarapan Pagi, Menu Makanan, Semangat Belajar dan Biaya dengan Prestasi Belajar

Meutia Sandra*

Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

*Korespondensi: meutiasandra76@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to see the relationship between breakfast, food menu, the spirit of learning and the cost of learning achievement. Breakfast with a menu of foods with adequate nutrition is a source of energy and serves to improve the strength and activity of learning and together with the spirit of learning affect the learning achievement. Breakfast is also associated with the cost, cost savings in the menu and nutrition and breakfast routines will affect the learning achievement. Respondents of this research are FKIP students of Islamic University of Riau in math class as much 132 people and biology class as much 83 people. The study was led by a closed questionnaire. The analysis is done by descriptive correlation and inferential statistic by using binary logistic regression. Some findings obtained that there is a link between breakfast, food menu, the spirit of learning and the cost of learning achievement. Using a 10 percent confidence level, a relatively high probability of achievement, first is cost with probability: 0.815, breakfast: 0.758 and learning spirit: 0.733. This study concludes that the main factor that improves learning achievement is education financing during the learning process. The cost of education provided in sufficient quantities for the learning process can lead to breakfast routines more guaranteed and can increase the spirit of learning. The benefits of this study, increasing public understanding that breakfast is an important factor to support students' intelligence.

Keyword: Breakfast, Cost, Food Menu, Learning Achievement, Logistic Regression

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan pangkal nutrisi tubuh manusia dan merupakan pasokan energi untuk memulai aktivitas. Sarapan pagi dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan aktivitas sarapan pagi sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik, sehingga akan membuat kegiatan berjalan baik dan penuh semangat. Perilaku sarapan pagi berpengaruh terhadap prestasi belajar merupakan

temuan Nofitasari, *et al.* (2009) dari penelitiannya terhadap siswi SMPN 2 Depok. Temuannya menunjukkan bahwa siswi yang sarapan pagi memiliki prestasi belajar yang baik (65,9%) dengan nilai $p = 0,014$. Ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar. Hal ini disebabkan siswi yang sarapan pagi lebih dapat berkonsentrasi dalam belajar. Hasil penelitian Iqbal (2015) dengan uji *Chi-Square* mendapati bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi

belajar signifikan dengan nilai $\rho=0,045$ (lebih kecil dari 0,05).

Peningkatan atau penurunan konsentrasi, secara teoritis akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas tinggi atau rendah, dan berakibat pada keseriusan dan ketidakseriusan belajar. Ketidakseriusan berpengaruh pada prestasi belajar, dan asumsi ini didukung para ahli pendidikan yang menyatakan bahwa rendahnya prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak untuk melakukan konsentrasi (Surya, 2003; Malawi & Tristiar, 2013).

Ketidakseriusan dalam belajar disebabkan tubuh tidak memperoleh sumber energi yang merupakan "gasoline" yang dapat meningkatkan kekuatan dalam beraktivitas. Sumber energi harus di "siapkan" setiap hari, dan sumber energi tersebut akan menurun jika seseorang tidak mengkonsumsi makanan sama sekali. Metabolisme tubuh menjadi tidak seimbang, tubuh akan mengambil cadangan kaborhidrat dari lapisan otot dan liver. Untuk mempertahankan tingkat metabolisme yang lebih tinggi, kelangsungan penyediaan energi yang berasal dari glukosa yang dibutuhkan, maka konsumsi sarapan penting dalam menyediakan energi yang cukup untuk pagi hari. Deshmukh-Taskar, *et al.* (2010) membagi sarapan pagi atas 3 jenis dan yang melakukan sarapan tersebut, 25 persen orang dewasa muda melakukan sarapan yang dibuat sendiri, 16,5 persen sarapan siap saji dan 58,4 persen sarapan lainnya. Hasil yang ditemukan adalah sarapan siap saji memiliki asupan nutrisi yang lebih baik dan kualitas makanan yang lebih baik daripada sarapan dibuat sendiri dan jenis sarapan lainnya. Secara umum, Deshmukh-Taskar, *et al.* (2010) menyatakan bahwa sarapan pagi penting untuk menyediakan energy.

Mengutip pendapat Lisdiana (2012) bahwa melewatkan sarapan pagi

berpengaruh buruk terhadap kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek dan pemusatan perhatian pada anak-anak. Sebaliknya, ketika anak-anak mengkonsumsi sarapan maka kinerjanya meningkat dalam hal pemusatan perhatian, aritmatika, tugas-tugas memecahkan masalah dan penalaran logis. Sarapan juga penting dalam mempertahankan suplai glukosa ke otak dan suplai glukosa ke otak dapat meningkatkan fungsi kognitif serta memperbaiki memori dan suasana hati seseorang (Lisdiana, 2012). Sedangkan penelitian Tamsuri dan Ajeng (2012) di Singapura menunjukkan seorang anak yang tidak sarapan pagi, maka otak besarnya yang sedang tumbuh mungkin akan mengalami *atrofi*, sehingga mempengaruhi pertumbuhan intelegensia (kecerdasan).

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab tidak rutin melakukan sarapan pagi, yaitu: kebiasaan (habit), menu yang membosankan, dan biaya. Hendra (2012) dalam Kompasiana menulis "Hidup prihatin mahasiswa untuk menghemat uang makan", dimana diantara sekian banyak kebutuhan hidup, mahasiswa perlu menghemat pos uang buku, uang makan/jajan, dan alasan menghemat uang makan adalah alasan utama. Perilaku menghemat atau tidak menghemat biaya sarapan pagi, tergantung pada sumber biaya yang diperoleh mahasiswa yaitu dari orang tua atau biaya sendiri dan beasiswa.

Biaya pendidikan dari orang tua berpengaruh terhadap prestasi belajar anak, hal ini dibuktikan oleh Soraya, *et al.* (2013) terhadap siswa di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Pontianak, bahwa biaya pendidikan dari orang tua signifikan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Temuannya memperlihatkan bahwa setiap peningkatan pembiayaan pendidikan oleh orang tua sebesar 1 persen akan meningkatkan prestasi belajar sebesar 0,205 persen. Sedangkan koefisien determinasi kontribusi

pengaruh pembiayaan pendidikan oleh orang tua terhadap prestasi belajar 66,1 persen.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan dan tingkat signifikansi masing-masing variabel sarapan pagi, menu makanan, semangat belajar dan biaya terhadap prestasi belajar. Manfaat penelitian bagi orang tua dan masyarakat secara umum bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan prestasi belajar anak-anak.

METODE

Penelitian kaitan antara prestasi belajar dengan sarapan pagi dilakukan pada tahun 2012 dengan populasi mahasiswa FKIP Universitas Islam Riau dengan berpandukan kuesioner dengan bentuk pertanyaan tertutup. Jumlah populasi kelas Matematika 132 orang dan kelas Biologi 83 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *deskriptif korelasional* dan *statistic inferensial*. Prestasi belajar merupakan *variable dependen*, dan biaya, menu makanan, rutinitas sarapan, semangat belajar dan sarapan pagi adalah *variable independen*. Analisa deskriptif dilakukan dengan tabulasi silang setelah data primer di editing dan di coding.

Analisa *statistic inferensial* dengan menggunakan regresi logistik dimana *variable dependen* prestasi belajar merupakan *variable dummy*, dan *variable independen* adalah sarapan pagi, rutinitas, makanan lengkap dan biaya sekolah. Analisa data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistik 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Deskriptif

Sarapan pagi seperti banyak ditelaah oleh peneliti lain, ternyata mempunyai kaitan erat dengan prestasi belajar. Dari 132 mahasiswa kelas matematika 90,9 persen berprestasi dan hanya 9,1 persen tidak berprestasi, sedangkan dari 83 mahasiswa kelas biologi 89,2 persen yang berprestasi dan 10,8 persen tidak berprestasi. Berprestasi atau tidaknya terkait dengan perilaku sarapan pagi, sebagian besar mereka yang berprestasi dipengaruhi oleh aktivitas melakukan sarapan pagi, 80,3 persen mahasiswa kelas matematika, 79,5 persen kelas biologi (Tabel 1). Temuan ini sejalan dengan temuan Nofitasari, *et al.* (2009) dan temuan Iqbal (2015) bahwa aktivitas melakukan sarapan pagi berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Tabel 1. Persentase Hubungan antara Prestasi dengan Sarapan di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Sarapan	Berprestasi	Tidak Berprestasi
Kelas Matematika		
• Sarapan	80,3	6,8
• Tidak Sarapan	10,6	2,3
Jumlah	90,9	9,1
(N)	(120)	(12)
Kelas Biologi		
• Sarapan	79,5	8,4
• Tidak Sarapan	9,6	2,4
Jumlah	89,2	10,8
(N)	(74)	(9)

Sumber: data lapangan, diolah

Rutinitas melakukan sarapan pagi juga sangat penting. Hasil penelitian ini menemukan bahwa jika sarapan pagi dilakukan secara rutin maka prestasi belajarnya cukup baik, 75,8 persen mahasiswa kelas matematika dan 74,7

persen mahasiswa kelas biologi (Tabel 2). Temuan ini mendukung temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar (Iqbal, 2015).

Tabel 2. Persentase Hubungan Prestasi dengan Rutinitas Sarapan di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Sarapan	Berprestasi	Tidak Berprestasi
Kelas Matematika		
• Rutin	75,8	7,6
• Tidak Rutin	15,2	1,5
Jumlah	90,9	9,1
(N)	(120)	(12)
Kelas Biologi		
• Rutin	74,7	9,6
• Tidak Rutin	14,5	1,2
Jumlah	89,2	10,8
(N)	(74)	(9)

Sumber: data lapangan, diolah

Relatif banyak masyarakat Indonesia, sarapan paginya berupa nasi goreng yang dikenal dengan nama *Indonesian Fried Rice*. Menurut Kafi Kurnia dalam Safira (2016), konsultan kuliner bahwa nasi goreng sudah ada sejak tahun 1960-an, dan terdiri dari: telur ceplok, kerupuk, sate ayam, ayam atau udang goreng (gorengan), sambal dan acar. Sementara yang tidak

lengkap adalah tidak terpenuhinya beberapa unsur yang tersebut di atas. Dengan asumsi responden dalam penelitian ini sarapan paginya nasi goreng, ternyata dengan sarapan nasi goreng yang tidak lengkap, responden juga dapat berprestasi dalam belajar, 66,7 mahasiswa kelas matematika dan 68,7 persen mahasiswa kelas biologi (Tabel 3).

Tabel 3. Persentase Hubungan Prestasi dengan Makanan Lengkap di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Sarapan	Berprestasi	Tidak Berprestasi
Kelas Matematika		
• Makanan Lengkap	9,8	1,5
• Tidak Lengkap	66,7	6,1
• Tidak Jawab	14,4	1,5
Jumlah	90,9	9,1
(N)	(120)	(12)
Kelas Biologi		
• Makanan Lengkap	7,2	1,2
• Tidak Lengkap	68,7	7,2
• Tidak Jawab	13,3	2,4
Jumlah	89,2	10,8
(N)	(74)	(9)

Sumber: data lapangan, diolah

Semangat belajar memerlukan konsentrasi, dan konsentrasi yang rendah berpengaruh pada prestasi belajar. Sementara lemahnya konsentrasi belajar karena kurang asupan gizi sebagai sumber energi, sehingga akan lesu dan menurunkan daya konsentrasi dan tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran yang akan berdampak pada rendahnya prestasi belajar (Maudi, 2016). Makanan yang dikonsumsi sewaktu sarapan menurut Tamsuri dan Ajeng (2012) hendaknya bergizi lengkap, kadar gula darah yang didapatkan dari sarapan akan diubah menjadi energy melalui proses metabolisme. Hasil dari metabolisme ini akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsinya. Sehingga pada akhirnya tubuh bisa menjalankan berbagai macam aktifitas mulai dari berpikir, bekerja, berlari sampai mengerjakan aktifitas sehari-hari lainnya. Penelitian Wardoyo, *et al.* (2012) mendapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

makan (sarapan) pagi dan tingkat konsumsi gizi (kalori, karbohidrat, protein, dan zat besi) dengan daya konsentrasi.

Tabel 4 memperlihatkan mereka yang melakukan sarapan pagi, semangat belajar cukup tinggi, 72,7% di kelas matematika dan 62,7 persen di kelas biologi. Hal ini mendukung temuan Khomsan (2010) bahwa dapat diperoleh 2 manfaat ketika seseorang melakukan sarapan pagi yaitu sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka semangat dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas kerja. Selain itu sarapan juga memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral (Khomsan, 2010).

Tabel 4. Persentase Hubungan Semangat Belajar dengan Sarapan di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Sarapan	Semangat Belajar		
	Ya	Tidak	Biasa Saja
Kelas Matematika			
• Ya	72,7	3,0	11,4
• Tidak	11,4	0	1,5
Jumlah	84,1	3,0	12,9
(N)	(111)	(4)	(17)
Kelas Biologi			
• Ya	62,7	4,8	20,5
• Tidak	8,4	1,2	2,4
Jumlah	71,1	6,0	22,9
(N)	(59)	(5)	(19)

Sumber: data lapangan, diolah

Bila dikaitkan kategori “empat sehat” dengan faktor biaya, apakah biaya sekolah diperoleh dari orang tua atau beasiswa atau biaya sendiri, maka secara umum mereka yang dibiayai oleh orang tua dapat

memenuhi makanan "empat sehat" dengan presentase yang relative tinggi (Tabel 5), yaitu sebesar 65,9 persen di kelas matematika dan 49,4% di kelas biologi.

Tabel 5. Persentase Hubungan Makanan Empat Sehat dan Biaya Sekolah di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Makanan Empat Sehat	Biaya Sekolah		
	Orang Tua	Beasiswa	Sendiri
Kelas Matematika			
• Ya	65,9	0	1,5
• Tidak	28,8	1,5	2,3
Jumlah	94,7	1,5	3,8
(N)	(125)	(2)	(5)
Kelas Biologi			
• Ya	49,4	0	0
• Tidak	50,6	0	0
Jumlah	100,0	0	0
(N)	(83)	0	0

Sumber: data lapangan, diolah

Selanjutnya bila dikaitkan antara biaya sekolah dan faktor kebiasaan dalam keluarga untuk melakukan sarapan pagi, ternyata ada kaitan antara mereka yang dibiayai oleh orang tua dan faktor kebiasaan dalam keluarga (Tabel 6), sedangkan Tabel 7 melihat keterkaitan biaya sekolah dan prestasi belajar. Untuk kasus kelas biologi, seluruh mahasiswa

dibiayai oleh orang tua, yang berprestasi 89,2 persen dan masih ada yang tidak berprestasi yakni sebanyak 10,8 persen. Mahasiswa kelas matematika, yang memperoleh biaya dari orang tua 87,1 persen berprestasi. Sedangkan yang memperoleh beasiswa, semuanya berprestasi.

Tabel 6. Persentase Hubungan Pendukung Sarapan dan Biaya Sekolah di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Biaya Sekolah	Faktor Mendukung Sarapan		
	Kebiasaan Keluarga	Menghemat	Dapat Bertahan Sampai Sore
Kelas Matematika			
• Orang Tua	59,8	9,8	25,0
• Bea Siswa	8	0	8
• Biaya Sendiri	3,8	0	0
Jumlah	64,4	0	25,8
(N)	(85)	(13)	(34)
Kelas Biologi			
• Orang Tua	62,7	18,1	19,3
• Bea Siswa	0	0	0
• Biaya Sendiri	0	0	0
Jumlah	61,0	18,1	19,3
(N)	(52)	(15)	(16)

Sumber: data lapangan, diolah

Tabel 7. Persentase Hubungan antara Prestasi dengan Biaya di Kelas Matematika dan Kelas Biologi

Sumber Biaya	Berprestasi	Tidak Berprestasi
Kelas Matematika		
• Dari Orang Tua	87,1	7,6
• Beasiswa	1,5	0

• Sendiri	2,3	1,5
Jumlah	90,9	9,1
(N)	120	12
Kelas Biologi		
• Dari Orang Tua	89,2	10,8
• Beasiswa	0	0
• Sendiri	0	0
Jumlah	89,2	10,8
(N)	(74)	(9)

Sumber: data lapangan, diolah

Meningkatnya prestasi belajar yang diperoleh siswa dapat diukur dari nilai hasil belajar yang dicapai. Peranan keluarga sebagai pendorong perkembangan pengetahuan individu dipengaruhi oleh interaksi sosialnya yang dinamis dan status ekonomi keluarga. Jika perekonomian cukup lingkungan material yang dihadapi siswa dalam keluarga itu lebih luas maka ia dapat kesimpulan yang luas pula untuk mengembangkan berbagai kecakapannya. Termasuk didalamnya menu-menu makanan guna kesehatan yang baik. Soraya (2013) menyatakan pembiayaan oleh orangtua berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar.

Analisa Regresi Logistik

Penggunaan analisa regresi logistik mengingat bahwa variable dependen, prestasi belajar, bersifat *dummy*. Berikut rumus regresi logistic ((Retherford dan Choe, 1993):

$$\ln \frac{p}{1-p} = \beta_0 + \beta_1 + \dots + \beta_i \text{ persamaan 1}$$

Dimana:

p = bila berprestasi

$1 - p$ = bila tidak berprestasi

$$\ln \frac{p}{1-p} = \beta_0 + \beta_1 \text{Sarapan} + \beta_2 \text{rutinitas} + \beta_3 \text{makanan} + \beta_4 \text{semangat} + \beta_5 \text{biaya}$$

Persamaan 2

Dalam regresi logistic, probabilitas variabel independen terhadap prestasi belajar dirumuskan dalam persamaan 3,

$\beta_1 \dots \dots \beta_i$ adalah variabel independen

Ada beberapa variable independen yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu: sarapan pagi, rutinitas sarapan, makanan lengkap, semangat belajar dan pembiayaan. Variabel independent ini bersifat *dummy*:

- i. Sarapan pagi, 1 bila sarapan pagi, 0 bila tidak sarapan pagi,
- ii. Rutinitas sarapan pagi, 1 bila rutin, 0 bila tidak rutin
- iii. Makanan lengkap, 1 bila menu makanan lengkap, 0 bila menu makanan tidak lengkap,
- iv. Semangat belajar, 1 bila semangat belajar, 0 bila tidak semangat
- v. Pembiayaan sekolah, 1 bila biaya dari orang tua, 0 bila biaya sendiri

Data yang digunakan adalah data gabungan dari kelas matematika dan kelas biologi, dengan tingkat kesalahan yang digunakan adalah 10 persen. Persamaan 1 menjadi persamaan 2 sebagai berikut:

sebagai berikut (Retherford dan Choe, 1993).

$$\rho = \frac{e^Z}{1+e^Z} = \frac{\exp(Z)}{1+\exp(Z)} \text{ Persamaan 3}$$

Hasil menunjukkan tiga variable yang signifikan berpengaruh terhadap prestasi belajar yaitu: sarapan (sig= 0,072),

semangat belajar (sig= 0,000) dan biaya (sig = 0,003), sedangkan variabel rutinitas tidak signifikan (Tabel 8).

Tabel 8. Hubungan antara Variabel Independen dengan Prestasi Belajar

		B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)
Step 1 ^a	Sarapan	1.143	.635	3.240	1	.072	3.136
	Rutin1	-.399	.741	.291	1	.590	.671
	Semangat	1.012	.268	14.302	1	.000	2.751
	Biaya	1.486	.496	8.988	1	.003	4.419
	Constant	-6.410	1.371	21.850	1	.000	.002

a. Variable(s) entered on step 1: Sarapan, Rutin1, Semangat, Biaya.

Probabilitas untuk beprestasi dari variable sarapan, semangat belajar dan biaya adalah sebagai berikut:

1) Sarapan pagi:

$$\rho = \frac{\exp(Z)}{1+\exp(Z)} = \frac{3,136}{4,136} = 0,758$$

2) Semangat belajar:

$$\rho = \frac{\exp(Z)}{1+\exp(Z)} = \frac{2,751}{3,751} = 0,733$$

3) Biaya: $\rho = \frac{\exp(Z)}{1+\exp(Z)} = \frac{4,419}{5,419} = 0,815$

Hasil analisa regresi logistic menunjukkan bahwa probabilitas yang melakukan sarapan pagi, rutinitas sarapan pagi, menu makanan, semangat belajar terhadap prestasi belajar. Probabilitas paling tinggi adalah pembiayaan sekolah dari orang tua (0,815), hal ini juga menunjukkan dengan pembiayaan orang tua, maka rutinitas sarapan pagi tetap terjaga, dapat memenuhi menu makanan 4 sehat 5 sempurna, semangat belajar meningkat dan tentu akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Adapun saran dari hasil penelitian ini adalah bantuan orang tua terhadap pembiayaan pendidikan merupakan unsur utama keberhasilan belajar. Oleh karena itu, bagi mahasiswa yang miskin atau yang tidak mempunyai orang tua, maka institusi yang harus mengambil alih tanggungjawab ini dan tentunya jumlah biaya yang berupa

beasiswa yang cukup untuk menunjang proses belajar. Perlu dilakukan sosialisasi pentingnya sarapan pagi dan sekaligus menghapus kebiasaan untuk tidak melakukan sarapan pagi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil tiga kesimpulan. Pertama, hubungan antara sarapan pagi dan prestasi belajar cukup tinggi, apalagi bila sarapan pagi dilakukan secara rutin. Demikian juga sarapan pagi meningkatkan semangat belajar. Kedua, biaya sekolah dari orang tua menentukan kelengkapan sarapan pagi dan rutinitas sarapan pagi. Ketiga, biaya sekolah dari orang tua sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Temuan dari hasil analisis inferensial dengan menggunakan regresi logistik menunjukkan probabilitas biaya, sarapan pagi dan semangat belajar terhadap prestasi belajar, tinggi dengan nilai probabilitas masing-masing $\rho = 0,851$ untuk biaya, $\rho = 0,758$ untuk sarapan pagi dan $\rho = 0,733$ untuk semangat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., & Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition

- Examination Survey 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(6), 869-878.
- Hendra, W. (2012) Hidup Prihatin Mahasiswa untuk Menghemat Uang Makan. Kompasiana.com/wardhanahendra/hidup-prihatin-mahasiswa-untuk-menghemat-uang-makan5517e0cd813311cb669deb47. Diunduh, 20 Januari 2018
- Iqbal, F. M. (2015). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar* (Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Lisdiana, A. (2011). *Fungsi Kognitif Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Kebiasaan Sarapan: Studi Ex Post Facto pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Kecamatan Cicendo Kota Bandung* (Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Malawi, I., & Tristiar, A. A. (2016). Pengaruh Konsentrasi dan Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V SDN Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 3(02).
- Maudi, T.K. (2016) *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Nofitasari, A., Anggorodi, R. A., & Triyanti, T. (2009). Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 3(2), 46-52.
- Retherford, R.D. and Minja K.C. (1993) *Statistical Models for Causal Analysis*. New York, John Wiley & Sons, Inc.
- Safira, M. (2016) Nasi Goreng, Makanan Ikonik Indonesia, Lauk pauk Pelengkap ini Jadi Identitas Nasi Goreng Indonesia. <https://food.detik.com/info-kuliner/d-3314963/lauk-pauk-pelengkap-ini-jadi-identitas-nasi-goreng-indonesia>. Diunduh 3 Maret 2018.
- Soraya., Nuraini, A., Husni, S. (2013) Pengaruh Pembiayaan Pendidikan oleh Orangtua terhadap Prioritas Belajar Siswa kelas X SMA Negeri. *Journal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(12)
- Surya, H. 2003. *Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Tamsuri, A., & Ajeng, G. (2012). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Jurnal AKP*, 3(1).
- Wardoyo, H. A., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 49-53.