

*Jurnal Merah Putih Sekolah Dasar (JMPSD) memuat artikel yang berkaitan tentang hasil penelitian, pendidikan, pembelajaran dan pengabdian kepada masyarakat di sekolah dasar.*

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jmpsd>

**ANALISIS KEBIASAAN SARAPAN PADA CAPAIAN  
PRESTASI AKADEMIK SISWA DI SDN KERAS  
KECAMATAN SURO MAKMUR KABUPATEN  
ACEH SINGKIL**

**Nurfiade Br Berutu<sup>1</sup>, Khairul Usman<sup>2</sup>, Sorta  
Simanjuntak<sup>3</sup>, Winara<sup>4</sup>, Waliyul Maulana<sup>5</sup>**

**Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan**

Surel: [nurfiade@gmail.com](mailto:nurfiade@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study was conducted with the aim of describing breakfast habits on academic achievement of SDN Keras students. This research is descriptive qualitative. This research was conducted at UPTD SPF SDN Keras. The subjects consisted of 99 students and 67 parents. Data were collected through questionnaires and interviews. To check the validity of data using triangulation techniques. Data analysis techniques are done by reducing data, presenting data and drawing conclusions. The results of this study indicate that by implementing good breakfast habits, it will have an impact on improving student achievement.*

**Keywords:** *Breakfast Habits, Achievements*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan sarapan pada capaian prestasi akademik siswa SDN Keras. Penelitian ini merupakan kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SPF SDN Keras. Subjek penelitian ini terdiri dari 99 siswa dan 67 orang tua siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dan wawancara. Untuk memeriksa keabsahan data menggunakan triangulasi teknik. Teknik analisis data dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan menerapkan kebiasaan sarapan yang baik maka akan berdampak dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Sarapan, Prestasi.

Copyright (c) 2024 Nurfiade Br Berutu<sup>1</sup>,  
Khairul Usman<sup>2</sup>, Sorta Simanjuntak<sup>3</sup>, Winara<sup>4</sup>,  
Waliyul Maulana<sup>5</sup>

✉ Corresponding author:

Email : [nurfiade@gmail.com](mailto:nurfiade@gmail.com)

HP : 082163719550

Received 21 Juni 2024, Accepted 25 Juni 2024, Published 31 Juli 2024

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan manusia secara sadar dengan perencanaan yang sistematis dan terarah dengan menggunakan alat yang bertujuan untuk membantu kelancaran prosedur kegiatan yang dilakukan. Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terstruktur dalam memberikan bimbingan atau bantuan dalam mengembangkan potensi fisik dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada para siswa, dengan tujuan membantu mereka mencapai kedewasaan serta memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan secara mandiri (Hidayat & Abdillah, 2019, h. 24). Pendidikan adalah proses yang dilakukan manusia untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi dalam dirinya dan meningkatkan kualitas hidupnya. Melalui pendidikan seorang individu dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan yang dimilikinya sehingga dapat menjalani kehidupan secara mandiri.

Tujuan pendidikan yaitu mengubah tingkah laku, sikap, dan kepribadian siswa setelah mereka belajar. Pidarta mengungkapkan tujuan pendidikan adalah untuk memperbaiki mutu individu Indonesia secara menyeluruh, menciptakan individu yang memiliki keyakinan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, etika yang baik, kepribadian yang mandiri, ketangguhan, kecerdasan, kreativitas, kedisiplinan, dedikasi, profesionalisme, tanggung jawab, produktivitas, serta kesehatan fisik dan mental yang baik (Kadi & Awwaliyah, 2017, h. 145).

Karena tujuan pendidikan berfungsi sebagai panduan untuk mencapai tujuan pendidikan, maka tujuan pendidikan merupakan komponen yang sangat penting. Manusia yang berbudi pekerti luhur, cerdas, dan bertaqwa kepada Tuhan adalah tujuan pendidikan. Dengan pendidikan, seseorang dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik dan meningkatkan taraf hidupnya.

Proses pembelajaran yang dialami siswa menentukan tercapainya tujuan pendidikan. Tercapainya tujuan pendidikan ditandai dengan prestasi belajar siswa yang tinggi. Dalam membantu meningkatkan prestasi belajar anak maka kebutuhan gizi anak juga harus terpenuhi, dapat dilakukan dengan cara membiasakan anak menerapkan pola makan yang sehat, salah satunya yaitu membiasakan anak sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas.

Proses oksidasi dalam tubuh terus berlanjut pada malam hari untuk menciptakan energi menggerakkan jantung, paru-paru, dan otot-otot tubuh. Maka dari itu manusia membutuhkan sarapan sebagai sumber energi untuk beraktivitas, termasuk belajar. Permenkes tahun 2014 menyatakan bahwa sarapan menyediakan kebutuhan gizi harian 15-30%. Khususnya bagi anak sekolah sarapan pagi menjadi penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan meningkatkan kemampuan menyerap pembelajaran sehingga akan berpengaruh dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SDN Keras, peneliti mendapatkan hasil bahwa dalam kegiatan pembelajaran guru sudah menerapkan strategi dan model pembelajaran yang baik

namun masih terdapat siswa yang tidak fokus pada saat kegiatan pembelajaran, hal tersebut terjadi karena kurangnya konsentrasi siswa saat belajar, dimana masih ada beberapa siswa yang sering mengantuk dan gelisah pada saat proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti melakukan penyebaran kepada siswa SDN Keras dan ditemukan hasil bahwa hanya 40 % siswa yang rutin melakukan sarapan pagi, dan 60 % siswa lainnya tidak rutin melakukan sarapan pagi, dimana siswa hanya melakukan sarapan dua sampai lima kali selama seminggu.

Kebiasaan sarapan siswa ini sangat kurang baik karena hanya 40 % siswa yang rutin melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan siswa ini tentu sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa karena sarapan merupakan sumber energi di pagi hari untuk melakukan aktivitas, terutama dalam belajar sarapan pagi sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan meningkatkan kemampuan siswa untuk menyerap pembelajaran.

Konsentrasi menjadi faktor yang sangat penting dalam belajar karena jika siswa tidak berkonsentrasi saat belajar maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat materi yang diajarkan guru. Sebaliknya jika siswa dapat berkonsentrasi saat belajar maka siswa akan mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan. Tentunya hal ini berpengaruh dalam prestasi belajar yang diraih siswa.

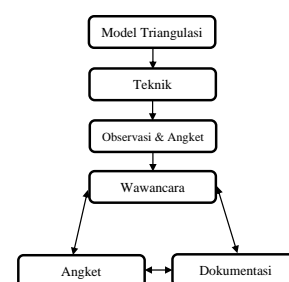
Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi merupakan kegiatan yang penting dilakukan siswa sebelum memulai aktivitas belajar. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

tentang “Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Capaian Prestasi Akademik Siswa Di SDN Keras Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SDN Keras yang beralamatkan di Desa Keras, Kecamatan Suro Makmur, Kabupaten Aceh Singkil. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Keras yang berjumlah 99 orang dan orang tua siswa yang berjumlah 67 orang. Objek penelitian ini berfokus pada analisis kebiasaan sarapan pada prestasi akademik siswa SDN Keras.

Untuk memperoleh data yang komprehensif dan akurat dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada penelitian ini peneliti memilih *triangulasi* Teknik. *Triangulasi* Teknik dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda (Sugiyono, 2021).



Gambar 1 Model Triangulasi

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan analisis terhadap temuan penelitian berupa data kebiasaan sarapan siswa yang diperoleh dari hasil angket dan wawancara subjek, maka pada bagian ini dibahas lebih lanjut lagi mengenai kebiasaan sarapan siswa SDN Keras.

Berdasarkan analisis hasil angket dan wawancara siswa ditemukan hasil sebagai berikut:

**Table 1. Kebiasaan Sarapan Siswa**

Kelas	Selalu Sarapan	Siswa Berprestasi	Sering Sarapan	Siswa Berprestasi
1	17	8	1	0
2	10	7	3	3
3	7	6	8	5
4	9	6	4	2
5	16	9	4	2
6	10	7	10	1
<b>Total</b>	69	43	30	13
<b>Persentase</b>	62 %		43 %	

Hasilnya menunjukkan bahwa jumlah siswa yang rutin melakukan sarapan lebih besar yaitu sebanyak 69 orang dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebanyak 30 orang maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan siswa di SDN Keras ini dapat dikategorikan sudah baik.

Data dari tabel tersebut juga menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berprestasi lebih tinggi pada siswa yang rutin melakukan sarapan, dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin melakukan sarapan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik dapat mendukung proses belajar siswa berjalan dengan lancar sehingga dapat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar siswa. Sesuai dengan pendapat annas dalam (Hayati & Ilyas, 2019) menyatakan terdapat dua manfaat yang didapat jika anak memiliki kebiasaan sarapan yang baik, yang pertama

yaitu karbohidrat yang didapat dari makanan sarapan dapat meningkatkan kadar gula darah yang berfungsi untuk memacu otak berfikir lebih baik dan berkonsentrasi. Kedua, dari sarapan pagi akan diperoleh beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral, ketersediaan zat gizi ini berguna dalam berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Setelah dilakukan analisis lebih mendalam lagi terhadap siswa berprestasi yang melakukan sarapan rutin, jenis makanan yang biasa dikonsumsi siswa adalah nasi putih, ayam, ikan nila, ikan tongkol, ikan mas, ikan teri, telur, tahu, udang, tempe, terong, sayur bayam, sayur kangkung, kacang panjang dan daun singkong. Namun menu yang paling menonjol dikonsumsi siswa yaitu nasi putih, ikan nila, ikan tongkol, telur, tahu, tempe, sayur bayam, sayur kangkung dan daun singkong. Kemudian untuk siswa berprestasi dengan sarapan tidak rutin juga mengkonsumsi jenis menu sarapan yang sama. Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa biasa mengkonsumsi sarapan dengan menu makanan bergizi setiap harinya.

Berdasarkan Permenkes Tahun 2019 adapun angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk anak laki-laki perhari yaitu:

- Energi : 2000 kkal
- Protein : 50 g
- Lemak : 65 g
- Karbohidrat : 300 g

Sedangkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk anak perempuan perhari yaitu:

- Energi : 1900 kkal
- Protein : 55 g
- Lemak : 65 g

Karbohidrat : 280 g

Menurut Permenkes tahun 2014 sarapan menyediakan kebutuhan gizi harian yaitu 15-30 %. Menurut Lopez Sobaler dalam (Hardinsyah & Aries, 2012: 93) sarapan menyediakan sekitar seperempat dari asupan zat gizi harian karena selain dari sarapan asupan zat gizi harian juga diperoleh dari makan siang, makan malam dan snack yang dikonsumsi diantara waktu makan. Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka asupan gizi anak yang diperoleh dari sarapan adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 AKG Sarapan**

Jenis Kelamin	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak total (g)	KH (g)
Laki-Laki	500	12,5	16,25	75
Perempuan	475	13,75	16,26	70

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan rata-rata asupan gizi siswa SDN Keras adalah sebagai berikut:

**Tabel 3 AKG Siswa**

Jenis Kelamin	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak total (g)	KH (g)
Laki-Laki	445,2	12,41	9,951	62,02
Perempuan	434,9	13,39	10,83	63,8

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa asupan gizi yang diperoleh dari sarapan yang dikonsumsi siswa laki-laki berprestasi di SDN Keras untuk kandungan protein sudah sangat baik, dan untuk kandungan energi, lemak dan karbohidrat sudah baik. Untuk siswa perempuan berprestasi untuk kandungan protein sudah sangat baik, dan untuk kandungan energi, lemak dan karbohidrat sudah baik.

Data siswa berprestasi pada penelitian ini dipilih berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dalam penetapan KKM

terdapat 3 hal yang perlu diperhatikan yaitu yang pertama daya tangkap siswa, kesulitan materi pelajaran dan kondisi satuan pendidikan.

Berdasarkan 3 kajian tersebut sekolah ini menetapkan KKM yaitu 70. Dengan memperhatikan besar nilai KKM pada sekolah ini, berdasarkan nilai evaluasi pembelajaran yang diperoleh siswa maka siswa yang termasuk lulus KKM berjumlah 56 orang. Maka dari itu berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa persentase siswa berprestasi lebih tinggi pada siswa yang rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 62 % sedangkan persentase siswa berprestasi pada siswa yang tidak rutin melakukan sarapan sebesar 43 %.

Perbedaan persentase siswa berprestasi ini menunjukkan bahwa jumlah siswa berprestasi pada siswa yang tidak rutin melakukan sarapan lebih rendah padahal jenis sarapan yang dikonsumsi siswa di SDN Keras memiliki kesamaan setiap harinya maka dapat disimpulkan walaupun jenis sarapan yang dikonsumsi siswa sama, kebutuhan gizi siswa yang tidak rutin melakukan sarapan tidak terpenuhi karena siswa tersebut tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Setelah dilakukan analisis terhadap siswa yang tidak rutin melakukan sarapan ditemukan lebih banyak siswa laki-laki yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebanyak 19 siswa (63 %) dibandingkan siswa perempuan yaitu sebesar 11 siswa (37 %). Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik lebih dominan pada siswa perempuan.

Berdasarkan analisis angket dan wawancara juga menunjukkan hasil bahwa dari jumlah sampel sebanyak 99 siswa, sebanyak 70 (71 %) siswa mampu belajar

dengan baik ketika sudah sarapan pagi dan tidak mampu belajar dengan baik ketika tidak melakukan sarapan. Kemudian 29 (29 %) siswa lainnya tidak mampu belajar dengan baik bahkan ketika sudah melakukan sarapan dan ketika tidak sarapan. Setelah dilakukan pengamatan lebih lanjut lagi terhadap siswa yang tidak melakukan sarapan pada saat proses pembelajaran dimana siswa yang tidak melakukan sarapan tidak dapat berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Indikator yang menandai siswa tersebut tidak konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung yaitu siswa tidak mendengarkan ketika guru sedang mengajar di depan kelas, berpindah tempat, sering mengajak teman di sebelahnya mengobrol, gelisah ketika belajar dan menguap atau mengantuk pada saat proses pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan pernyataan Angraini & Damayanti (2017) ketika anak meninggalkan sarapan pagi maka akan terjadi ketidakseimbangan sistem syaraf pusat diikuti dengan rasa pusing, Lelah, dan badan gemetar.

Keadaan tersebut akan menyebabkan anak kesulitan berkonsentrasi, perhatian terganggu, kesulitan menerima pembelajaran dengan efektif, gangguan ingatan jangka pendek, tidak mampu menyelesaikan masalah dalam pembelajaran sehingga berdampak pada prestasi belajar anak yang akan menurun. Siswa yang sudah melakukan sarapan akan memiliki cukup energi untuk belajar sehingga memudahkan siswa dalam berkonsentrasi dan menyerap informasi yang diberikan guru dengan baik karena melalui kebiasaan sarapan yang baik akan menjaga kestabilan sistem kerja saraf pusat atau otak yang berfungsi dalam proses menerima informasi. Sesuai dengan pendapat Salsabila & Nareswari (2023) dari sarapan akan

didapat karbohidrat yang dapat meningkatkan glukosa dalam tubuh, glukosa merupakan bahan bakar utama bagi otak, fungsi kognitif dapat bekerja dengan optimal jika kadar glukosa dalam darah stabil.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi siswa pada saat belajar. Sarapan menyediakan karbohidrat yang dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah yang berfungsi sebagai sumber energi untuk otak sehingga membantu otak berfikir lebih baik, meningkatkan konsentrasi, dan memudahkan siswa dalam menyerap pembelajaran. Dengan menerapkan pola makan yang baik akan berdampak positif dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan analisis angket orang tua siswa menunjukkan hasil bahwa persentase orang tua yang selalu menyediakan sarapan setiap hari lebih tinggi yaitu sebanyak 96 % (64 orang). Persentase orang tua yang melibatkan anak dalam memilih menu sarapan juga lebih tinggi yaitu 39 % (26 orang). Persentase orang tua yang memperhatikan nilai gizi sarapan anak juga lebih tinggi yaitu 78 % (52 orang). Orang tua yang memilih bekal sebagai pengganti sarapan sebesar 37 % (25 orang) dan orang tua yang memilih memberi uang jajan untuk membeli jajanan sebagai pengganti sarapan sebesar 63 % (42 orang). Untuk menyiapkan sarapan anak setiap pagi persentase yang memilih ibu lebih tinggi yaitu 88 % (59 orang). Untuk waktu sarapan, rata-rata siswa SDN Keras melakukan sarapan mulai dari jam 06.30 sampai 07.30.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sudah banyak orang tua SDN Keras ini yang menyadari pentingnya membiasakan anak sarapan sebelum ke

sekolah ditandai dengan tingginya angka persentase orang tua yang selalu menyediakan sarapan, melibatkan anak dalam memilih menu sarapan dan memperhatikan nilai gizi makanan sarapan anak. Dalam menyediakan sarapan anak ibu berperan lebih banyak dibandingkan anggota keluarga lainnya, dari hasil analisis pekerjaan orang tua menunjukkan bahwa sebesar 50, 74 % (34 orang) ibu dari siswa merupakan ibu rumah tangga dan 41, 79 % (28 orang) bekerja sebagai petani. Tentunya pekerjaan ini berpengaruh terhadap penyediaan sarapan anak, karena ibu rumah tangga memiliki lebih banyak waktu di rumah dan memiliki lebih banyak waktu untuk menyediakan sarapan untuk keluarga dan untuk ibu yang bekerja sebagai petani memiliki jam kerja yang fleksibel atau bebas sehingga ibu tetap memiliki banyak waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga.

Untuk pekerjaan orang tua laki-laki siswa lebih banyak yang bekerja sebagai petani yaitu sebesar 90 % (60 orang) dengan pendapatan mulai dari 500.000 sampai 2.000.000. Berdasarkan hasil angket juga menunjukkan bahwa lebih banyak ibu siswa dengan pendidikan terakhir yaitu SD (12 %), SMP (24 %), dan SMA (34 %). Dilihat dari keseluruhan jenis sarapan yang dikonsumsi siswa dimana siswa biasa mengkonsumsi sarapan dengan jenis yang sama maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara pendidikan dan penghasilan orang tua dalam menyajikan menu sarapan.

Berdasarkan data waktu sarapan, siswa melakukan sarapan mulai dari jam 06.30 sampai 07.30 maka sesuai dengan pendapat Sonno (2020) yang menyatakan waktu sarapan yang baik dimulai dari pukul 06.00-10.00 pagi, maka dapat disimpulkan bahwa waktu sarapan siswa SDN Keras ini sudah

sangat baik.

Peran sarapan pagi sangat penting dalam meningkatkan prestasi belajar. Jika siswa melewatkan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas akan menyebabkan tubuh kekurangan energi sehingga akan menimbulkan rasa pusing, merasa lemas, dan badan gemetar. Terutama pada anak sekolah melewatkan sarapan akan mempengaruhi proses belajarnya karena rasa lapar dapat menyebabkan anak kurang berkonsentrasi.

Dengan melakukan sarapan pagi maka sumber energi untuk beraktivitas dapat terpenuhi, terutama bagi anak sekolah sarapan pagi memiliki manfaat yang sangat penting karena melalui sarapan diperoleh karbohidrat yang dapat meningkatkan kadar glukosa yang dapat memacu otak untuk memusatkan pikiran dalam belajar dan memudahkan otak untuk menyerap pembelajaran, tentunya hal ini berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

## **SIMPULAN**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, hal ini dapat dilihat dari tingginya persentase siswa berprestasi pada siswa yang rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 62 % dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 43 %. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lebih banyak siswa laki-laki yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 63 % dibandingkan siswa perempuan yaitu sebesar 37 %. Maka dapat disimpulkan kebiasaan sarapan pada siswa perempuan lebih baik dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Berdasarkan menu sarapan yang paling menonjol dikonsumsi siswa SDN



Keras maka dapat disimpulkan bahwa menu sarapan yang baik yaitu sebagai sumber karbohidrat yaitu nasi, sebagai sumber protein hewani yaitu ikan nila, ikan tongkol, telur dan sebagai sumber protein nabati yaitu tahu, tempe dan sayur bayam, kangkung dan daun singkong sebagai sumber vitamin yaitu sayur bayam, kangkung dan daun singkong.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Angraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Medical Journal Of Lampung University*, VI(2), 113–117.
- Astuti, C. Y., Ts, K. H., & Sarsosno. (2022). Prestasi Belajar ditinjau dari Fasilitas, Motivasi, Manajemen Waktu Belajar serta Lingkungan Keluarga. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, X(1), 24–32. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/index>
- Bunyamin. (2021). Belajar dan pembelajaran. UPT Uhamka Press. [www.uhamkappress.com](http://www.uhamkappress.com)
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains. Dan Pembelajarannya*, XIV(1), 1858–0629.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar & Pembelajaran*. PT Rineka Cipta.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran* (A. Syaddad (ed.); I). CV. Kaaffah Learning Center.
- Dongoran, F. R., & Yulia Syaputri, V. (2022). Analisis Minat Dan Motivasi Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 387–400.
- Hayati, Z., & Ilyas, Z. (2019). Pengaruh Sarapan Terhadap Prestasi Pada Siswamadrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *Journal of Nursing and Midwifery*, I(1),11–14. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/index>  
<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/index>
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya* (C. Wijaya & Amiruddin (eds.)). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Kadi, T., & Awwaliyah, R. (2017). Inovasi Pendidikan: Upaya Penyelesaian Problematika Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Islam Nusantara*, 01(02), 144–155.
- Karissa, V. C. (2017). Hubungan Antara Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, VI(4), 390–399.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. *Medical Journal Of Lampung University*, V(2), 115–121.
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Etnomatnesia*, 745–751.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Mawarni, E. I. (2017). Edukasi Gizi

- “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah.” *Warta Pengabdian*, II(4), 97–107.
- Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medula*, XIII(1), 146–150.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran* (Fungky (ed.); I). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Slameto. (2019). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. PT Rineka Cipta.
- Sonno, J. W. (2020). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas IV SDN Gedong 01. Wiyata Dharma: *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 181–186.  
<https://doi.org/10.30738/wd.v7i1.245>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (ed.)). ALFABETA.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, XIII(2), 384–399.
- Usman, Khairul (2013). *Tingkat Pengetahuan Atlet Tinju Pertina Medan Tentang Gizi Seimbang (Skripsi)*. Diakses dari <http://digilib.unimed.ac.id/9046/>