

POLA SARAPAN DAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Siska Mastifa¹,Theresia Tatik Pujiastuti²,Herlin Lidya³

¹STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl. Tantular No.401, Pringwulung, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, Email: fransiscatifaa@gmail.com

² STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl. Tantular No.401, Pringwulung, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, Email: tatik_pujiastuti@stikespantirapih.ac.id

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih, Jl. Tantular No.401, Pringwulung, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, Email: herlinlidya@stikespantirapih.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Belajar merupakan kegiatan setiap orang untuk mencapai cita-citanya. Belajar erat kaitannya dengan kemampuan konsentrasi. Konsentrasi yang baik mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Konsentrasi merupakan proses dimana pikiran terfokus di suatu objek. Fenomena pada mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta ada 62,5% mengalami penurunan konsentrasi. Salah satu faktor diduga mempengaruhi konsentrasi adalah pola sarapan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, survei analisis desain penelitian dengan *cross sectional study*. Sampel 296 mahasiswa secara *cluster random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan *Concentration Grid Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan gambaran pola sarapan kategori baik sebesar 54,4% dan kategori tidak baik 45,6%, sedangkan gambaran tingkat konsentrasi belajar kategori baik sebesar 45,3%, kategori sedang 18,6% dan kategori buruk 36,1%. Berdasarkan uji *Spearman Rank* diketahui bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pola sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dengan nilai *p-value* $0,393 > 0,05$.

Simpulan: Meskipun secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan namun analisis prosentase menunjukkan bahwa pola sarapan yang baik menunjukan tingkat konsentrasi yang baik pula.

Kata Kunci: Pola sarapan, Konsentrasi, Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Learning is everyone's activity to achieve their dreams. Learning is closely related to the ability to concentrate. Concentration influences a person's learning success. Concentration is a process where the mind focuses on an object. The phenomenon of the students at STIKes Panti Rapih Yogyakarta is a 62.5% decrease in concentration. One factor that influences concentration is breakfast patterns. Several studies state that poor breakfast patterns cause problems with concentration.

Purpose: This research aims to determine the relationship between breakfast patterns and the level of learning concentration of STIKes Panti Rapih Yogyakarta students.

Methods: The research method is quantitative, analytic survey design with a cross-sectional study. Sample of 296 students using cluster random sampling. Data collection instruments used questionnaires and the Concentration Grid Test.

Result: The research showed that the description of the breakfast pattern was in the adequate category at 54.4%, and the poor category was 45.6%. Further, the level of learning concentration in the fair category was 45.3%, the moderate category was 18.6%, and the poor category was 36.1%. Based on the Spearman Rank test, there is no significant relationship between breakfast patterns and students' learning concentration levels, with a *p-value* of $0.393 > 0.05$.

Conclusion: Even though statistically, there is no relationship between breakfast pattern and concentration significantly, the percentage analysis showed that an adequate breakfast pattern also improved the fair concentration level.

Keywords: *Breakfast patterns, Concentration, Students.*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan tanpa memandang usia, mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Belajar sangat erat kaitannya dengan siswa yang menempuh sekolah ataupun mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan Setyani & Ismiah (2018), di era yang modern saat ini kegiatan belajar kurang disukai karena merasa malas dan bosan, sehingga lebih memilih untuk bermain ponsel atau *game* maupun kegiatan yang positif atau negatif bergantung dengan lingkungan sekitar individu tersebut. Hal tersebut khususnya terjadi pada mahasiswa, dikarenakan mahasiswa berada dalam fase peralihan antara remaja menuju ke dewasa, dimana seseorang tersebut memiliki kegiatan yang cukup produktif bahkan padat khususnya dalam kegiatan akademik (Al-Faida, 2021).

Konsentrasi sangat diperlukan dalam belajar, hal ini disebabkan apabila tidak ada konsentrasi dalam pembelajaran membuat materi yang diajarkan tidak terserap dengan baik (Setyani & Ismiah, 2018). Menurut Slameto dalam Dewi, dkk (2020), apabila

seseorang dapat menjaga serta meningkatkan konsentrasi belajar, maka kemampuan untuk merespon dan menginterpretasikan pelajaran yang diterima akan lebih optimal. Menurut penelitian yang dilakukan Bastian dan Trusda (2023) tentang konsentrasi belajar menunjukkan bahwa terdapat 66% mahasiswa memiliki konsentrasi belajar buruk. Penelitian lain yang dilakukan Fitri, dkk (2020) menyatakan bahwa dari total 222 mahasiswa, 77,48% memiliki tingkat konsentrasi yang tergolong kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai masalah dalam konsentrasi sehingga memerlukan dukungan agar lebih baik.

Salah satu kebiasaan yang dikaitkan dengan kemampuan konsentrasi pada mahasiswa selama belajar adalah pola sarapan. Pendapat ini sesuai yang dinyatakan oleh Rima, dkk (2020), bahwa salah satu hal yang menjadi faktor pada konsentrasi yaitu sarapan. Kurangnya konsentrasi dapat disebabkan karena rasa lapar. Sarapan bermanfaat dalam meningkatkan energi tubuh, meningkatkan fokus, serta membuat fisik dalam kondisi yang baik (Panjaitan, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Risikesdas), ada peningkatan jumlah orang dewasa yang tidak melakukan sarapan sebesar 33,8%, dari 31,2% pada tahun 2013 menjadi 65% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2023: Risikesdas, 2018). Kondisi tersebut menjadi fenomena yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga capaian hasil belajar menjadi menurun. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan yang terjadi di STIKes Panti Rapih dimana studi pendahuluan pada mahasiswa ditemukan 62,5% mengalami penurunan konsentrasi. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan desain *analytical correlation* dengan metode *cross sectional study* dimana peneliti akan mencari hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lain. Besar sampel 296 mahasiswa yang dihitung berdasarkan rumus Slovin dengan cadangan 10% untuk

mengantisipasi terjadinya *drop out*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dari setiap tingkat studi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola sarapan dengan nilai validitas frekuensi sarapan 0,758, menu sarapan 0,821, jumlah sarapan 0,789 dan reliabilitas 0,696. Kemudian instrumen konsentrasi belajar menggunakan *Concentration Grid Test* dengan indikator baik apabila menemukan angka berurutan dari 00-99 sebanyak >21, indikator sedang apabila menemukan angka berurutan dari 00-99 sebanyak 11-20, dan indikator buruk apabila menemukan angka berurutan dari 00-99 sebanyak 0-10. berjumlah 843 orang. Teknik pengumpulan data melalui *google form* kepada setiap responden. Teknik analisis data secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan secara univariat karakteristik umur responden, pola sarapan, dan level konsentrasi pada Tabel 1, tabel 2, dan tabel 3.

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di STIKes Panti Rapih 14 Juli-20 Juli 2023 (n=296)

Frekuensi (n)	Mean	Min	Max
296	22,50	19	47

Sumber data: primer

Tabel 1 menunjukkan distribusi umur responden minimum adalah 19 tahun dan

maximum adalah 47 tahun. Data tersebut dapat dimaknai bahwa usia mahasiswa

berada dalam rentang 19-47 tahun. Karakteristik umur penting diketahui dalam penelitian ini karena umur memiliki pengaruh dalam pola sarapan dan konsentrasi seseorang.

Umur dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi, karena usia produktif membutuhkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi seiring bertambahnya aktivitas pendidikan yang semakin padat (Ola & Kumala, 2023). Menurut Slameto dalam Khasanah, dkk (2021), semakin tinggi usia individu maka semakin tumbuh dan berkembang pula kemampuannya dalam berkonsentrasi. Selain itu individu pada usia dewasa mengalami pola makan yang rentan tidak teratur, hal itu dapat disebabkan oleh gaya hidup, kebutuhan gizi yang tinggi, dan lain-lain (Saputra & Kartika, 2023).

Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit frekuensi sarapan yang dilakukan, hal ini disebabkan terjadinya proses penuaan seiring bertambahnya umur (Fadillah, dkk, 2019).

Selain umur, responden penelitian ini sebagian besar atau 86,1% berjenis kelamin perempuan dan hanya 13,9% laki-laki. Mahasiswa kesehatan lebih banyak berjenis kelamin perempuan yang memiliki minat yang tinggi untuk menjadi masuk dalam jurusan kesehatan. Alimah & Swasti (2018) berpendapat bahwa hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan karena pekerjaan di dalam dunia kesehatan atau keperawatan membutuhkan kesabaran, keteladanan, serta ketekunan yang dimana sifat tersebut cenderung lebih dimiliki oleh sebagian besar perempuan.

Tabel 2
Gambaran Pola Sarapan Mahasiswa di STIKes Panti Rapih 14 Juli-20 Juli 2023 (n=296)

Pola Sarapan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Baik	135	45,6
Baik	161	54,4
Total	296	100

Sumber data: primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 54,4% responden yang memiliki pola sarapan yang baik, sedangkan 45,6% responden memiliki pola sarapan tidak baik. Data tersebut dapat dimaknai bahwa pola sarapan belum merata dilakukan oleh mahasiswa. Kebiasaan sarapan sering dilewatkan oleh mahasiswa (Putra, dkk, 2018). Beberapa alasan yang membuat

mahasiswa melewatkan sarapan yaitu tidak terbiasa sarapan, tidak selera untuk melakukan sarapan, malas, dan mengalami sakit perut setelah sarapan (Purnawinadi & Lotulung (2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pola sarapan yang baik artinya mahasiswa melakukan sarapan sebelum

mengikuti kegiatan belajar. Peneliti juga telah melakukan wawancara terhadap beberapa responden tersebut bahwa kebiasaan sarapan didukung pula oleh kondisi ekonomi responden yang berkecukupan sehingga dapat melakukan sarapan setiap hari, serta kecenderungan tinggal bersama orang tua sehingga sudah disiapkan untuk sarapan dan ada responden yang tinggal di kost yang dekat dengan akses sumber makanan khususnya sarapan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 45,6% responden memiliki pola sarapan tidak baik. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden bahwa pola sarapan tidak baik dikarenakan tidak terbiasa melakukan sarapan.

Selain kuantitas sarapan kualitas sarapan merupakan aspek penting dari pola

sarapan yang dapat diketahui dari jenis-jenis makanan yang dikonsumsi pada saat orang tersebut melakukan sarapan (Amrinanto & Dwi Nugraha, 2022). Kementerian Kesehatan RI sejak tahun 2017 menganjurkan jumlah porsi sarapan yang dianjurkan dalam satu piring yaitu 50% sayur dan buah serta 50% dengan makanan pokok dan lauk pauk (Utama, dkk, 2021). Kualitas sarapan tersebut menjadi acuan untuk menimbulkan kondisi baik pada setiap orang. Namun pada penelitian ini, dari 161 responden memiliki frekuensi sarapan yang baik terdapat 62 responden (38,5%) yang tidak memenuhi anjuran jumlah porsi sarapan dalam satu piring. Oleh karena itu, perlu dilakukan telaah lebih lanjut tentang kualitas sarapan pada penelitian selanjutnya.

Tabel 3
Gambaran Konsentrasi Belajar Mahasiswa di STIKes Panti Rapih 14 Juli-20 Juli 2023
(n=296)

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Buruk	107	36,1
Sedang	55	18,6
Baik	134	45,3
Total	296	100

Sumber data: primer

Tabel 3 menunjukkan ada 45,3% responden dengan tingkat konsentrasi belajar baik dengan nilai *Concentration Grid Test* >21, 18,6% responden memiliki tingkat konsentrasi belajar sedang dengan

nilai *Concentration Grid Test* dalam rentang 11-20, dan 36,1% responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang buruk dengan nilai *Concentration Grid Test* dalam rentang 0-10. Data tersebut menunjukkan

bahwa tingkat konsentrasi belajar responden paling banyak dalam kategori baik.

Konsentrasi menjadi salah satu hal yang penting saat melakukan proses pembelajaran. Selain itu konsentrasi juga masuk dalam salah satu aspek yang mendukung keberhasilan dan prestasi belajar mahasiswa (Monepa, dkk, 2022). Mahasiswa dengan konsentrasi belajar yang baik dapat disebabkan oleh berbagai hal yang dapat mendukung konsentrasi belajar seperti kondisi tubuh yang sehat, pengendalian yang bagus atas diri sendiri, tidak adanya rasa takut dan gelisah, dan lain-lain (Sunbanu, dkk, 2021). Sedangkan penyebab dari konsentrasi yang buruk adalah kurangnya minat pada mata kuliah atau pelajaran yang sedang dijalani, adanya gangguan dari lingkungan (kebisingan, kondisi lingkungan yang berantakan), adanya beban pikiran atau masalah pribadi, sakit, dan adanya rasa bosan (Slameto dalam Chiquitita, dkk., 2018). Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa memiliki konsentrasi baik dikarenakan kondisi fisik yang baik, adanya minat dan motivasi dalam pembelajaran, sarana dan prasarana yang terpenuhi di kampus.

Seseorang yang dapat mempertahankan konsentrasi yang baik

selama pembelajaran, maka mereka akan lebih fokus dan mengikuti materi pelajaran dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam mengingat informasi. Selain itu, konsentrasi yang baik juga dapat membantu menyelesaikan tugas dengan lebih cepat dan efektif, sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu untuk mempelajari materi yang lebih banyak atau mempersiapkan diri untuk ujian. Sebagai hasilnya, seseorang dengan tingkat konsentrasi yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik. (Yusuf et al., dalam Fatchuroji, 2023).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, mahasiswa di STIKes Panti Rapih memiliki prestasi yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya piala yang terpajang di kampus, ketika dilakukan pembelajaran di kelas mahasiswa memperhatikan dengan sungguh penjelasan dosen dan mencatatnya menggunakan alat tulis, serta aktifnya mahasiswa dalam acara di kampus seperti UKM. Meskipun demikian, masih ada mahasiswa yang tingkat konsentrasinya buruk sebesar 36,1%. Terdapat fenomena bahwa masih ada mahasiswa yang asyik mengobrol dengan teman, bermain *handphone*, dan mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung.

Tabel 4
Hubungan Pola Sarapan dan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa di STIKes Panti Rapih
14 Juli-20 Juli 2023 (n=296)

Klasifikasi	Tingkat Konsentrasi
-------------	---------------------

		Belajar
Pola Sarapan	Koefisien Korelasi	-0,050
	<i>P-value</i>	0,393
	n	296

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa di STIKes Panti Rapih Yogyakarta (*P value*: 0,393). Penelitian ini mengukur pola sarapan secara global sehingga belum melihat kualitas sarapan secara lebih mendalam. Beberapa referensi yang menghubungkan pola sarapan dengan konsentrasi belajar menggunakan instrumen *food recall* sehingga memberikan gambaran kualitas sarapan dalam beberapa waktu observasi. Penelitian pendahulu menyatakan bahwa *food recall* efektif untuk menggambarkan pola sarapan (Verdiana & Muniroh, 2018). Demikian dinyatakan oleh Lestari & Rosyada (2022) yang menggunakan *food recall* 2x24 jam untuk menganalisis jenis, jumlah, mutu sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa.

Beberapa faktor lain selain sarapan yang diduga dapat mempengaruhi konsentrasi diantaranya keadaan fisik atau jasmani seseorang berpengaruh pada konsentrasi seseorang, kondisi fisik yang tidak fit akan membuat seseorang kesulitan dalam memusatkan perhatian (Suwardhani dalam Wati, dkk, 2021). Selain itu, Hidayat & Nurhayati (2021) mengungkapkan bahwa

konsentrasi belajar yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesehatan, minat belajar, daya pikir dan motivasi serta konsentrasi belajar dipengaruhi pula oleh faktor eksternal meliputi faktor guru atau dosen, orang tua, dan teman, fasilitas, serta kondisi lingkungan sekitar. Kelemahan dalam penelitian ini, peneliti belum mengendalikan seluruh faktor-faktor tersebut.

Meski tidak ada hubungan signifikan secara statistik, namun berdasarkan Tabel 3 dan Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pola sarapan baik dan hampir separuh responden memiliki tingkat konsentrasi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pola sarapan memiliki peran pada tingkat konsentrasi belajar meskipun secara statistik tidak signifikan. Melihat keseluruhan hasil penelitian, diasumsikan bahwa pola sarapan itu harus tetap baik. Yunita & Nindya dalam Monepa, dkk (2022) menyatakan bahwa sarapan dapat memberikan 25% asupan gizi untuk manusia dalam sehari, dimana artinya semakin sesuai asupan gizi yang dikonsumsi ketika sarapan maka tingkat konsentrasi belajar akan semakin baik pula. Selain itu, tidak adanya hubungan yang signifikan

antara pola sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar seperti kualitas tidur, kondisi lingkungan, dan kondisi psikologi seseorang (Setyorini dalam Ola & Kumala, 2023).

Implikasi hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi bahan edukasi pada para mahasiswa tentang pentingnya kebiasaan sarapan untuk meningkatkan status nutrisi dan gizi serta konsentrasi saat belajar. Selain itu, dapat digunakan untuk memotivasi kesadaran melakukan sarapan yang mengandung gizi dan nutrisi yang cukup sebelum beraktivitas terutama belajar. Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu belum melibatkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi sehingga menjadi saran bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan analisis faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar selain pola sarapan

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara pola sarapan dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Meskipun demikian, berdasarkan analisis prosentase menunjukkan bahwa pola sarapan yang baik menunjukkan tingkat konsentrasi yang baik pula. Oleh karena itu perlu upaya promosi menggalakkan

kebiasaan sarapan untuk mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran *Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141. DOI: <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Amrinanto, A. H., & Dwinugraha, K. W. (2022). Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Bogor Husada*, 2(1), 15-19. URL: <https://ojs.sbh.ac.id/index.php/stikesbogorhusada/article/view/19>
- Chiquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang [e Effects of Brain Gym in Helping Students' Concentration in Learning Ma in Grade XI Science at XYZ Senior High School Tangerang]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 39-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.19166/pji.v14i1.438>
- Dewi, I. P., Adawiyah, W. R., & Rujito, L. (2020). Analisis Tingkat Kepatuhan Pemakaian Alat Pelindung Diri Mahasiswa Profesi Dokter Gigi di Rumah Sakit Gigi dan Mulut Unsoed. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akuntansi*, 21(4). DOI: <https://doi.org/10.32424/jeba.v21i4.1541>
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 5(4), 13758-13765. DOI: <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2388>
- Fadillah, A. D., Suyatno, S., & Nugraheni, S. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesesuaian Praktik Gizi pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat (Undip)*, 7(4), 708-718. DOI: <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i4.25082>
- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1n2.p%25p>
- Khasanah, R., AM, M. S., & Irvan, M. (2021). Brain Gym sebagai Sarana untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Autis. *Jurnal Ortopedagogia*, 7(1), 1-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/um031v7i12021p1-7>
- Lestari, S. A., & Rosyada, A. (2022). Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 29 Palembang. *Jurnal*
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran*, 7(1). URL: <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/mtj/article/download/608/343>
- Panjaitan, B., Tobing, K. N., & Harahap, S. (2020). Penyuluhan Manfaat Sarapan Di SMK Yapim Sei Rotan Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 82-88. URL: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1101>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31-38. DOI: <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.429>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577-586. DOI: 10.15294/higeia.v2i4.26803
- Riset Kesehatan Dasar RI. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>. Diakses pada tanggal 16 Februari 2023, pukul 12.20 WIB.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26-29. DOI: 10.33751/pedagonal.v4i1.1990
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50-54. URL: <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/article/view/698/585>
- Setyani, M. R., & Ismah, I. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Matematika ditinjau dari Hasil Belajar. *Prosiding Senamku*, 1, 73-84. URL: <https://file.umj.ac.id/d0ata/prosiding%20ismah%205.pdf>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190-197. DOI: <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Utama, L. J., Demu, Y. D. B., & KM, S. (2021). *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Tangerang : Media Sains Indonesia.

Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/download/3501/4669>

Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi Covid 19. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 24-35. DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>