

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK STUNTING DAN TIDAK STUNTING DI SD NEGERI 13 TELUK PANDAN, PESAWARAN

Yesi Nurmalasari*, Eka Silvia*, Siti Anisya Agustina Husin*
email: Sitianisyaagus@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stunting pada masa balita yang mengalami kegagalan dalam tumbuh kejar akan mengakibatkan stunting yang berkelanjutan pada anak sekolah. Menurut UNICEF tahun 2012 penyakit infeksi dan kebutuhan makanan yang tidak seimbang menyebabkan masalah gizi pada anak. Sarapan pagi dengan kecerdasan mental berkaitan erat, artinya memberi nilai positif untuk aktivitas otak yang dapat berfungsi secara optimal. Tanpa makan saat sarapan otak anak sulit untuk berkonsentrasi saat sekolah. Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak stunting dan tidak stunting di SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019. Metodologi: Jenis penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah anak kelas IV, V dan VI yaitu 77 orang di SD Negeri 13 Teluk Pandan, serta pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis dengan Uji Spearman. Hasil: Hasil uji statistik bivariat Spearman didapatkan masing-masing nilai $p = 0,002$ pada anak stunting dan $p = 0,031$ pada anak tidak stunting. Berarti stunting dan tidak stunting memiliki hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar. Kesimpulan : Terdapat hubungan dari sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak stunting dan tidak stunting SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Konsentrasi Belajar, Stunting.

ABSTRACT

Background: Stunting in toddlers who fail to grow chasing will result in ongoing stunting in school children. According to UNICEF in 2012 infectious diseases and unbalanced food needs cause nutritional problems in children. Breakfast with mental intelligence is closely related, which means giving a positive value for brain activity that can function optimally. Without eating at breakfast the child's brain is difficult to concentrate at school. Propose: To find out whether there is a relationship between breakfast and the concentration of learning in stunting and non-stunting children in SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran 2019. Methodology: This type of research is observational analytic with cross sectional design. The population of this study was the children of class IV, V and VI, namely 77 people at SD Negeri 13 Teluk Pandan, and sampling using a total sampling technique. Data were analyzed by the Spearman Test. Results: Spearman's bivariate statistical test results obtained each value of $p = 0.002$ in children stunting and $p = 0.031$ in children not stunting. Means stunting and not stunting has a relationship between breakfast and concentration of learning. Conclusion: There is Correlation of breakfast with concentration of learning in stunting and non-stunting children at SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran 2019.

Keywords : Breakfast Habits, Concentration, Stunting.

PENDAHULUAN

Stunting dapat dinyatakan dengan nilai z-score tinggi badan per umur (TB/U)

yaitu kurang -2 dari standar deviasi (SD) sesuai standar yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO).

* Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Dan juga termasuk gangguan pertumbuhan linear anak yang disebabkan oleh gizi kurang atau malnutrisi kronis. *Stunting* pada masa balita yang mengalami kegagalan dalam tumbuh kejar (*catch up growth*) akan mengakibatkan *stunting* yang berkelanjutan pada anak sekolah (Idwan dkk,2018).

Usia anak sekolah di Indonesia lebih dari sepertiga (36,1 %) anak termasuk pendek. Pencapaian prestasi murid sekolah yang semakin rendah dapat diakibatkan dengan kekurangan gizi kronis. Anak yang terlambat masuk sekolah bisa diakibatkan kurangnya gizi sehingga *stunting* atau pendek (Idwan dkk,2018).

Menurut UNICEF tahun 2012 penyakit infeksi dan kebutuhan makanan yang tidak seimbang menyebabkan masalah gizi pada anak. Program menambah pada makanan anak-anak dengan zat gizi mikro atau dengan vitamin dan mineral, pemberian pelajaran perihal kesehatan, pemberian bekal untuk bapak dan ibu tentang praktek pemberian makanan. Hal tersebut untuk penatalaksanaan yang disarankan program terpadu yang dilakukan di Indonesia (Cahya,2014).

Sarapan akan memberikan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari anak. Sarapan pagi dengan kecerdasan mental berkaitan erat, artinya memberi nilai positif untuk aktivitas otak yang dapat berfungsi secara optimal. Oleh karena itu secara tidak langsung membuat pengaruh positif untuk manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Rahma, 2016).

Sarapan pagi merupakan pasokan energi agar otak dapat berkonsentrasi secara baik saat sekolah. Ketika anak bangun, didalam tubuh kita mengalami penurunan darah akibat semalaman tidak makan. Tanpa makan saat sarapan otak anak sulit untuk berkonsentrasi saat sekolah (Arifin, 2015).

Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pelajaran. Konsentrasi memiliki peranan penting bagi seorang anak dalam mengingat, merekam dan

mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Untuk melakukan kemampuan peranan tersebut anak sudah dapat berfikir secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang akan dihubungkan secara logis (Suwardhani, 2013).

Jika anak dapat berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung, maka pemusatan atau perhatiannya terhadap pelajaran sangat besar. Sehingga membantu anak untuk mengingat dan mengerti secara cepat. Tanpa konsentrasi, tidak mungkin anak menguasai pelajarannya (Zhafirah, 2018).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran mulai bulan Desember tahun 2019. Dengan nomor ethical clearance NO.724/EC/KEP-UNMAL/II/2020. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian analitik observasional dengan desain penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu: anak usia 9-11 yang bersekolah di SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran, siswa kelas 4, 5, dan 6, datang saat pengukuran tinggi badan dan anak yang menderita *stunting* dan tidak *stunting*. Kriteria yang masuk dalam kriteria eksklusi, yaitu: anak yang mengalami kelainan kongenital atau cacat fisik, data kuesioner tidak lengkap dan tidak bersedia menjadi responden.

Populasi pada penelitian ini adalah anak kelas IV, V dan VI yaitu 77 orang di SD Negeri 13 Teluk Pandan. Sampel pada penelitian ini didapatkan pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

HASIL

Analisa Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk Karakteristik subjek penelitian meliputi kejadian *stunting*, kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 13 Teluk Pandan. Dari 77 responden siswa SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran terdapat karakteristik responden dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Stunting, Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting

Variabel	Frekuensi	
	N	%
Kejadian Stunting		
▪ Stunting	39	50,6%
▪ Tidak Stunting	38	49,4%
Kebiasaan Sarapan Anak Stunting		
▪ Baik	10	25,6%
▪ Buruk	29	74,4%
Kebiasaan Sarapan Anak Tidak Stunting		
▪ Baik	26	68,4%
▪ Buruk	12	31,6%
Konsentrasi Belajar Anak Stunting		
▪ Sangat Baik	0	0%
▪ Baik	2	5,3%
▪ Cukup	5	12,8%
▪ Kurang	10	25,6%
▪ Sangat Kurang	22	56,4%
Konsentrasi Belajar Anak Tidak Stunting		
▪ Sangat Baik	8	21,1%
▪ Baik	11	28,9%
▪ Cukup	9	23,7%
▪ Kurang	8	21,1%
▪ Sangat Kurang	2	5,3%

Analisa Bivariat

Tabel 2
Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak *Stunting* dan Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Tidak *Stunting*

Variabel	r	P-Value
Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak <i>Stunting</i>	0,489	0,002
Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Tidak <i>Stunting</i>	0,351	0,031

Tabel 2 hasil uji statistik didapatkan nilai p-value =0,002 ($p < 0,05$) yang artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa *stunting* SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran. Dari hasil analisis diperoleh nilai r sebesar 0,489 yang artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak *stunting* sangat kuat. Hasil analisis didapatkan nilai r bernilai positif sehingga hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak *stunting* bersifat searah dimana anak *stunting* yang mempunyai kebiasaan sarapan

pagi yang buruk maka akan rendah tingkat konsentrasi belajar.

Lalu, hasil uji statistik didapatkan nilai p-value =0,031 ($p < 0,05$) yang artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa tidak *stunting* SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran. Dari hasil analisis diperoleh nilai r sebesar 0,351 yang artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak tidak *stunting* sangat kuat. Hasil analisis didapatkan nilai r bernilai positif sehingga hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

pada anak tidak *stunting* bersifat searah dimana anak tidak *stunting* yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang baik maka akan baik tingkat konsentrasi belajar

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak *Stunting*

Hasil uji statistic diperoleh p -value= 0,002 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak *stunting*.

Menurut Bloem, *stunting* merupakan suatu bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama sejak masa kehamilan sampai anak berusia 24 bulan. Keadaan tersebut diperparah dengan kejar tumbuh (*catch up growth*) yang tidak terimbangi secara adekuat. *Stunting* dapat disebabkan oleh penyakit infeksi, malnutrisi, asupan zat gizi, riwayat pemberian ASI sebelumnya, dan status sosial ekonomi keluarga (Yandika,2019)

Pada infeksi akan menyebabkan asupan makanan menurun, gangguan absorpsi nutrien, kehilangan mikronutrien secara langsung, metabolisme meningkat, kehilangan nutrien akibat katabolisme yang meningkat, gangguan transportasi nutrien ke jaringan. Pada kondisi akut, produksi proinflamatori seperti cytokin berdampak langsung pada remodeling tulang yang akan menghambat pertumbuhan tulang (Mediana,2016)

Dan pada asupan zat gizi yang menjadi salah satu faktor penyebab *stunting* yaitu asupan protein. Kejadian *stunting* pada anak dapat terjadi karena kekurangan atau rendahnya kualitas protein yang mengandung asam amino esensial. Pertumbuhan tulang dimulai oleh sintesis kartilago, yang kemudian mengalami osifikasi. Sintesis kartilago membutuhkan sulfur dalam jumlah yang besar, karena salah satu penyusunan utamanya adalah sulfur. Tulang memperoleh sebagian besar sulfur melalui katabolisme asam amino, maka diperlukan asupan protein yang adekuat untuk proses pertumbuhan anak.

Dampak jangka panjang dari *stunting* yaitu postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa, peningkatan risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, tidak optimalnya kapasitas belajar dan performa saat masa sekolah, dan tidak maksimalnya produktivitas dan kapasitas kerja. Hal ini diakibatkan karena kurangnya asupan nutrisi pada anak seperti kekurangan energi protein akan berefek pada fungsi hipokampus dan korteks otak dalam membentuk dan menyimpan memori (Yandika,2019).

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada organ-organ tubuh, dimana salah satu organ yang paling cepat mengalami kerusakan pada gangguan gizi ialah otak. Otak merupakan pusat syaraf yang sangat berpengaruh terhadap respon anak untuk melihat, mendengar, berpikir, dan melakukan gerakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Almatsier yang mengatakan bahwa kekurangan gizi dapat mengakibatkan gangguan fungsi otak secara permanen (Yandika,2019)

Status *Stunting* pada penelitian ini bisa juga terjadi karena kekurangan nutrisi yang terjadi setelah usia 2 (dua) tahun yang merupakan masa pertumbuhan keemasan, sehingga tidak menghambat perkembangan dan fungsi otak yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kemampuan kognitif dan prestasi belajarnya (Hadi&Adiyanti,2014).

Dalam skripsi Yandika dkk (2019) menurut Ernawati menyatakan bahwa status gizi yang baik merupakan hal penting untuk perkembangan dan kematangan neuron otak. Anak *stunting* akan memiliki rasa ingin tahu yang lebih rendah dan kelemahan motorik karena terdapat gangguan pada proses pematangan fungsi otot. Menurut penelitian oleh Sutiari dan Wulandari mengenai hubungan status gizi lahir dengan pertumbuhan dan perkembangan menyatakan bahwa defisiensi nutrisi yang terjadi sampai usia 2 tahun dapat mengurangi sel otak sebanyak 15-20%

Otak manusia mengalami perubahan struktural dan fungsional yang sangat pesat antara minggu ke-24 sampai minggu ke-42 setelah konsepsi

dan berlanjut saat setelah lahir hingga usia 2 atau 3 tahun, dengan periode tercepat pada usia 6 bulan pertama kehidupan. Pada proses perkembangan anak dengan gizi yang tidak adekuat, dapat terjadi perubahan struktur dan fungsi otak (Yandika dkk,2019)

Oleh sebab itu anak usia sekolah memerlukan perbaikan gizi terhadap tubuhnya, karena usia sekolah merupakan masa pertumbuhan yang cepat, sehingga tubuh memerlukan macam dan jumlah gizi dalam jumlah yang cukup tinggi. Kekurangan energi yang berasal dari makanan menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, melakukan aktifitas dan konsentrasi belajar. (Lestari,2017)

Sarapan bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul- molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktoa galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Rahma,2016)

Akan tetapi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak stunting menjadi baik yaitu motivasi, dorongan seseorang untuk belajar dan psikososial.

Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada anak *stunting*. Responden yang memiliki kebiasaan positif akan mempunyai konsentrasi sangat baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan tergolong negative maka tingkat konsentrasinya pun akan tergolong kurang atau sangat kurang. Namun ada juga responden yang mempunyai kebiasaan sarapan negative tetapi mempunyai tingkat konsentrasi baik.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Tidak *Stunting*

Hasil uji statistic diperoleh p-value=0,031 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara

kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak tidak *stunting*.

Usia anak sekolah merupakan masa pertumbuhan yang cepat, sehingga tubuh memerlukan macam dan jumlah zat gizi dalam jumlah yang cukup tinggi. Kekurangan energi yang berasal dari makanan menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas bekerja, orang menjadi malas, merasa lemah, produktivitas kerja dan konsentrasi belajar menurun. Kurang gizi pada anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dengan demikian kemampuan berfikir menurun. Sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Rahma,2016)

Sarapan bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul- molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak. Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik (Rahma,2016).

Sarapan pagi merupakan pasokan energi agar otak dapat berkonsentrasi secara baik saat sekolah. Ketika anak bangun, didalam tubuh kita mengalami penurunan darah akibat semalaman tidak makan. Tanpa makan saat sarapan otak anak sulit untuk berkonsentrasi saat sekolah (Arifin, 2015).

Menurut Hasbullah Thabrany, ada dua faktor yang dapat mengganggu konsentrasi, yaitu: 1. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri individu, diantaranya tekad yang kurang kuat untuk belajar, sifat emosi, reaksi terhadap lingkungan, haus, lapar, kurang sehat, masalah pribadi dan rasa berdosa atau bersalah kepada suatu hal.

Dan faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri individu. Yaitu, suara gaduh, teman dan orang disekitar bertanya atau mengajak bicara, tidak tersedianya alat-alat yang diperlukan, kondisi meja atau kursi, suhu kamar atau ruang belajar. Faktor kelelahan juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi. Kelelahan dapat berupa akibat aktivitas fisik dan mental. Gejala yang paling menonjol dari kelelahan mental adalah rasa bosan atau jenuh (Zhafirah,2018).

Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar pada anak tidak *stunting*. Responden yang memiliki kebiasaan positif akan mempunyai konsentrasi sangat baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan tergolong negative maka tingkat konsentrasinya pun akan tergolong kurang atau sangat kurang. Namun ada juga responden yang mempunyai kebiasaan sarapan negative tetapi mempunyai tingkat konsentrasi baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Yona Oktavia (2018) dengan judul hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak kelas 3 sekolah dasar di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalangang Payakumbuh Tahun 2018 didapatkan hasil bahwa terdapat signifikan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $P=0,032$ dan $OR=5,343$.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriani Surfin (2018) dengan judul hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari didapatkan hasil yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah. Anak yang sering sarapan pagi tidak selamanya konsentrasi baik dalam belajar dikarenakan beberapa faktor antara lain faktor sosial, faktor pendapatan keluarga dan lain-lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Adilla Dwi Nur Yadika (2019) yang berjudul pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar didapatkan hasil yang signifikan. Pada kondisi stunting dapat terjadi gangguan pada proses pematangan neuron otak serta perubahan stuktur dan

fungsi otak yang dapat menyebabkan kerusakan permanen pada kerusakan kognitif. Kondisi ini menyebabkan kemampuan berpikir dan belajar anak terganggu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: hasil analisis menggunakan Uji *Spearman* didapatkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak *stunting* di SD Negeri 13 Teluk Padan dengan nilai r 0,489 dan P -Value 0,002. Sedangkan, terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak tidak *stunting* di SD Negeri 13 Teluk Padan dengan nilai r 0,453 dan P -Value 0,004.

SARAN

Diharapkan kepada orang tua subjek untuk meningkatkan kebutuhan gizi pada anak dengan memperhatikan ciri-ciri makanan yang bergizi terutama protein. Agar anak mendapatkan gizi yang baik dimasa pertumbuhannya. Dan memahami faktor anak tidak sarapan. Kepada kepala sekolah dan guru agar memfasilitasi pembangunan kanting yang sehat dan bergizi. Dan mensosialisasikan gizi baik sarapan, makan siang dan malam kepada murid. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak sekolah dan hal-hal yang mengganggu konsentrasi belajar anak sekolah dasar seperti ruang kelas yang tidak kondusif, penerangan dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, L. E. O. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Cahaya, I. A. (2014). Perbedaan Tingkat Asupan Energi, Protein Dan Zat Gizi Mikro (Besi, Vitamin A, Seng) Antara Anak Sd Stunting Dan Non Stunting Di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Hadi, H., & Adiyanti, M.G. (2014). Status Stunting dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo Tahun 2012. *Medica Majapahit*, 6(2).
- Idwan, I., Yusran, S., & Nirmala, F. (2018). Hubungan Status Stunting dan Prestasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas 4,5,6 di SD Negeri 1 Mawasangka Kabupaten Buton Tengah Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Lestari, A. P., Rosyidah, I., & Nofalia, I. (2018). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- Mediana, S., & Pratiwi, R. (2016). *Hubungan Jumlah Konsumsi Susu Formula Standar Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Oktavia, Y. (2018). *Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 3 di SD N 04 Balai rupa simalanggung payakumbuh tahun 2018* (Doctoral dissertation, STIKes Perintis Padang).
- Rahma, F. (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*.
- Sutiari NK, Dewa AR.(2011). Hubungan status gizi waktu lahir dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah di Desa Peguyungan Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*. 2011; 2(2):109-17.
- Suwardhani. (2013). Perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN III gondang kecamatan nawangan pacitan. *Skripsi*, Universitas muhammadiyah Surakarta.
- Toruntju, S. A. (2018). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273-282.
- Zhafirah, N. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu. *Bachelor's thesis*, Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah.