

HUBUNGAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI SISWA DI SMAN 1 KELAYANG***The Correlation Between Breakfast and Student Concentration at SMAN 1 Kelayang*****Winda Pratama, Novfitri Syuryadi*, Sofya Maya**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

Jl. HR. Soebrantas km. 15 Pekanbaru Riau

Email*: novfitri.s@uin-suska.ac.id**ABSTRACT**

In Indonesia, the most of school children either do not have breakfast or have breakfast that does not fulfill nutritional requirements, whereas breakfast has an impact on children's activity and thinking ability at school. This study aimed to analyze the correlation between breakfast and concentration of student at SMAN Kelayang. This study used a cross sectional method. The number of samples taken was 113 respondents with a purposive sampling technique. The data collection method used a breakfast questionnaire, recall, and a symbol digit test sheet. The relationship analysis used the chi square test. The results showed that the majority of respondents had poor breakfast patterns and poor concentration levels. There was a relationship between breakfast and concentration ($p = 0.000$). The odds ratio (OR) results showed that respondents with a poor breakfast category had a 7.067 times risk of having poor concentration compared to respondents with a good breakfast category. There was a relationship between breakfast and student concentration at SMAN 1 Kelayang.

Keywords: breakfast, concentration, nutrition intake, students

PENDAHULUAN

Anak adalah penerus masa depan bangsa, mereka perlu dipersiapkan secara optimal agar dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, beretika, dan bermanfaat bagi masyarakat (UNICEF, 2020). Berbagai upaya dapat dilakukan salah satunya adalah dengan memperhatikan asupan makan termasuk asupan pada saat sarapan. Namun pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang belum menjadikan sarapan sebagai kebiasaan, padahal sarapan dapat memberikan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan konsentrasi dan stamina (Permenkes, 2014). Anak sekolah lebih sering melewatkan dan mengabaikan sarapan dibandingkan kelompok usia lainnya. Mengabaikan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, yang mengakibatkan tubuh lemas dan konsentrasi menurun. Hal ini juga dapat mempengaruhi proses belajar di sekolah (Khomsan, 2017).

Sarapan memiliki peran penting bagi anak sekolah, karena aktivitas di sekolah membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Jika anak melewatkan sarapan, kebutuhan gizinya tidak akan terpenuhi, dan perutnya akan kosong, yang dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah. Glukosa darah adalah sumber energi utama bagi otak. Penurunan glukosa darah ini dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf pusat, yang ditandai dengan pusing, rasa malas, lelah, lesu,

gemetar, serta kurangnya energi untuk berpikir dan beraktivitas. Akibatnya, anak akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan memahami pelajaran di sekolah (Khomsan, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah dan Aries menyebutkan dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari kebutuhan energi. Hal ini membuktikan masih banyak anak Indonesia (69,6%) yang belum mengonsumsi sarapan sesuai anjuran gizi seimbang (Hardinsyah dan Aries, 2012). Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 dalam pedoman gizi seimbang juga menyatakan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak sarapan. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang sehingga berdampak terhadap penurunan konsentrasi (Permenkes, 2014).

Data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020 menyebutkan dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 provinsi terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan sebesar 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan vitamin dan mineral (UGM, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kabupaten Tuban, Jawa Timur, terdapat hubungan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar, sarapan sesuai dengan kebutuhan akan meningkatkan konsentrasi belajar (Ma'arif dkk., 2021). Penelitian sejalan yang dilakukan di Manado menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang rutin berkorelasi positif dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dibandingkan dengan yang jarang bahkan tidak pernah melakukan sarapan. Dominan responden yang rutin melakukan sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan jarang dan tidak sarapan (Purnawinadi dan Latolung, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sarapan dengan konsentrasi siswa SMAN 1 Kelayang.

BAHAN DAN METODE

Waktu dan Tempat

Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari sampai Maret 2024. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kelayang Jl. Negara Simpang Kelayang, Kec. Kelayang, Kab. Indragiri Hulu Prov. Riau. Pemilihan lokasi ini berdasarkan survei awal melalui *google form* pada Tanggal 13 Januari 2024 dari 30 siswa diketahui masih terdapat siswa 16,6% yang jarang sarapan yaitu 1-2 kali/minggu dan 53,3% tidak pernah sarapan atau 0 kali/minggu.

Alat dan Bahan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sarapan, formulir *Food Recall*, *Self Rating Questionnaire (SRQ)-20*, dan formulir *Symbol Digit Test*.

Pengolahan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kelayang Jl. Negara Simpang Kelayang, Kec. Kelayang, Kab. Indragiri Hulu Prov. Riau. Populasi pada penelitian adalah siswa/siswi SMAN 1 Kelayang 2023/2024 kelas 11 yang berjumlah 151 siswa. Penentuan jumlah sampel diambil dengan menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan taraf signifikansi 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 113 sampel. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kelayang, berusia 16 tahun ke

atas karena alat ukur konsentrasi *Symbol Digit Test* digunakan untuk usia 16-75 tahun, bersedia menjadi responden dengan mengisi *Informed Consent*, memenuhi persyaratan kuesioner kesehatan mental (SRQ-20).

Analisis data dalam penelitian adalah menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel karakteristik responden (jenis kelamin dan umur), sarapan dan konsentrasi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2) dan *Odds Ratio* (OR). Uji *Chi Square* (X^2) menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi (α)=0,05. Uji analisis hubungan antar dua variabel dikatakan bermakna apabila $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian adalah siswa dan siswi kelas XI IPA dan IPS SMA Negeri 1 Kelayang berjumlah 113 orang. Pengumpulan data karakteristik responden dilakukan dengan menyebarkan lembar identitas bersamaan dengan lembar persetujuan responden dan kuesioner penelitian. Hasil penelitian berdasarkan data karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	N	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	46,90
Perempuan	60	53,10
Usia		
16 Tahun	50	44,25
17 Tahun	51	45,13
18 Tahun	10	8,85
19 Tahun	2	1,77
Total	113	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit (46,90%) dibandingkan dengan perempuan (53,10%). Usia responden di dominasi oleh responden berusia 17 tahun (45,13%) dibandingkan dengan responden berusia 16 tahun (44,25%), 18 tahun (8,85%) dan 19 tahun (1,77%).

Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai pukul 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (≥ 15 -30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes, 2014). Sarapan terdiri dari makanan utama bersama lauk atau camilan yang dimakan di pagi hari sebelum beraktivitas. Biasanya, porsi makanan saat sarapan mencakup sekitar sepertiga dari total asupan makanan sehari (Hartoyo dkk., 2015). Sebaran Hasil *recall* 1 x sarapan responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *recall* sarapan

Kategori <i>Recall</i>	N	%
Kurang	71	62,83
Cukup	31	27,44
Lebih	11	9,73
Total	113	100

Tabel 2 merupakan hasil *recall* yang menunjukkan mayoritas responden (62,83%) kurang mengonsumsi sarapan dari Angka Kecukupan Energi (AKE) yaitu <15% AKE. Hanya 27,44% responden yang mengonsumsi sarapan dengan tingkat kecukupan energi kategori cukup yaitu $\geq 15\%$ -30% AKE, sedangkan sisanya (9,73%) memiliki tingkat kecukupan energi lebih dari 30% AKE.

Berdasarkan hasil analisis *food recall* 1 kali sarapan menunjukkan jenis sarapan yang dikonsumsi responden adalah nasi dengan lauk pauk, nasi goreng, sate, lontong, soto, bihun, mie, roti, susu, teh, gorengan, minuman kemasan, namun asupan sarapan yang dikonsumsi oleh responden sebagian besar tidak sesuai dengan ketentuan $\geq 15\%$ -30% AKE. Rata-rata sarapan yang dikonsumsi oleh responden juga tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang, padahal sarapan yang baik adalah yang memenuhi gizi seimbang. Almatsier (2021) menjelaskan bahwa sarapan yang memperhatikan prinsip gizi seimbang adalah dengan menyediakan semua zat gizi yang diperlukan, seperti sumber energi, zat pengatur, dan zat pembangun. Berikut sebaran frekuensi sarapan Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi sarapan

Frekuensi Sarapan	N	Persentase (%)
5-7 Kali/minggu (Selalu)	23	20,35
3-4 Kali/minggu (Sering)	44	38,94
1-2 Kali/minggu (Jarang)	30	26,55
0 kali/ minggu (Tidak Pernah)	16	14,16
Total	113	100

Sarapan tidak hanya untuk menghilangkan rasa lapar, melainkan juga memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar bekerja dengan baik (Kemenkes, 2018). Porsi makanan sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari (Hartoyo dkk., 2015).

Tabel 3 frekuensi sarapan sebagian besar responden adalah sering (38,94%) sebanyak 3-4 kali/minggu. Responden yang jarang sarapan sebanyak 26,55%, responden yang selalu sarapan sebesar 20,35% sedangkan sisanya (14,16%) tidak pernah sarapan. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sarapan masih terdapat responden dengan frekuensi sarapan jarang dan tidak pernah padahal kecukupan gizi akan terpenuhi dengan pola makan yang baik dan gizi seimbang. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat membantu konsentrasi dalam beraktivitas. Makanan yang dipilih baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh (Pritasari dkk., 2017).

Khomsan (2017) menyatakan jika melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan mengakibatkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya energi. Berikut sebaran kategori sarapan responden Tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Kategori Sarapan Responden

Kategori Sarapan	N	Presentase (%)
Baik (Asupan sarapan responden $\geq 15\%$ - 30% AKE, frekuensi sarapan selalu dan sering)	30	26,55
Kurang Baik (Asupan sarapan $< 15\%$ atau $> 30\%$ AKE, frekuensi sarapan jarang atau tidak pernah)	83	73,45
Total	113	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan kategori sarapan baik (26,55%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden dengan kategori sarapan kurang baik (73,45%). Kategori sarapan pada penelitian ini dinilai dari 2 aspek yaitu energi dari sarapan dan frekuensi sarapan responden dalam 1 minggu. Responden dikategorikan sarapan baik jika asupan energi sarapan $\geq 15\%$ - 30% AKE dengan frekuensi sarapan 5-7 kali/ minggu atau 3-4 kali/minggu. Responden dikategorikan sarapan kurang baik jika asupan energi $< 15\%$ atau $> 30\%$ dengan frekuensi sarapan 1-2 kali/ minggu atau 0 kali/ minggu. Kontribusi energi sarapan di indonesia adalah $\geq 15\%$ - 30% dari kebutuhan energi harian.

Menurut Khomsan (2017) terdapat sejumlah alasan yang membuat anak tidak melakukan sarapan. Beberapa di antaranya adalah karena mereka merasa waktu terbatas akibat jarak sekolah yang cukup jauh, sulit bangun pagi, atau kurangnya nafsu makan untuk mengonsumsi sarapan. Berikut sebaran alasan tidak sarapan Tabel 5.

Tabel 5. Sebaran Alasan Tidak Sarapan

Alasan tidak sarapan	N	Presentase (%)
Tidak tersedia makanan	17	15,04
Keterbatasan waktu	56	49,56
Bosan dengan menu	7	6,20
Lainnya (Malas sarapan, tidak selera, tidak mood)	33	29,20
Total	113	100

Berdasarkan Tabel 5 alasan tidak melakukan sarapan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi empat. Alasan ini diperoleh berdasarkan pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner. Beberapa responden beralasan tidak sarapan karena keterbatasan waktu untuk sarapan (49,56%), responden yang tidak selera sarapan (24,78%), malas sarapan (3,54%), tidak mood (0,88%), sebanyak (15,04%) tidak sarapan karena tidak tersedia makanan di rumah sedangkan sisanya (6,20%) merasa bosan dengan menu sarapan yang disajikan di rumah.

Konsentrasi

Konsentrasi merupakan proses mengarahkan pikiran pada objek tertentu dengan sifat pemusatan pikiran, perhatian, dan tindakan pada objek, serta mengabaikan hal-hal yang tidak relevan (Hakim, 2003). Sebaran konsentrasi responden dapat dilihat Tabel 6.

Tabel 6. Sebaran konsentrasi Responden

Konsentrasi	N	%
Baik	54	47,79
Kurang Baik	59	52,21
Total	113	100

Berdasarkan Tabel 6 mayoritas responden memiliki konsentrasi kurang baik sebanyak (52,21%) dibandingkan dengan responden yang memiliki konsentrasi baik (47,79%). Tes konsentrasi dengan menggunakan *Symbol Digit Test* diberikan setelah dilakukan tes kesehatan mental dengan menggunakan quesioner WHO yaitu *SRQ-20*.

Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square* dan *Odds Ratio* (OR). Hasil *uji chi square* dan *Odds ratio* (OR) pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil *Uji Chi Square* dan *Odds ratio* (OR) Hubungan Sarapan dan Konsentrasi

Sarapan	Konsentrasi				Total		P- value	OR (95% CI)
	Baik		Kurang Baik		N	%		
	N	%	N	%				
Baik	24	80	6	20	30	100	0.000	7,067
Kurang Baik	30	36,15	53	63,85	83	100		
Total	54	47,8	59	52,2	113			

Berdasarkan Tabel 7 diketahui responden dengan kategori sarapan baik mayoritas memiliki tingkat konsentrasi baik lebih besar (80%) dibandingkan dengan tingkat konsentrasi yang kurang baik (20%). Responden dengan kategori sarapan kurang baik mayoritas memiliki tingkat konsentrasi yang kurang baik (63,85%) dibandingkan dengan konsentrasi yang baik (36,15%). Hasil analisis *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan antara sarapan dengan konsentrasi ($p=0,000$) pada siswa SMAN 1 Kelayang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh agatha dkk. (2023) terdapat hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar dengan *P-value* 0,000. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mawarni dkk. (2023) tingkat kecukupan zat gizi sarapan berhubungan signifikan dengan konsentrasi, sehingga diharapkan perlu melakukan sarapan sehat dengan kandungan gizi yang lengkap sebelum melakukan aktivitas.

Berdasarkan Tabel 7 diketahui nilai *Odds Ratio* (OR) hubungan sarapan dan konsentrasi pada siswa SMAN 1 kelayang adalah 7,067, artinya responden dengan kategori sarapan kurang baik berisiko 7,067 kali memiliki konsentrasi kurang baik dibandingkan responden dengan kategori sarapan baik.

Sarapan sangat penting untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari. Kebiasaan sarapan membantu untuk memenuhi kecukupan gizi harian. Bagi anak sekolah sarapan bermanfaat untuk

memelihara ketahanan fisik atau kebugaran, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan konsentrasi belajar (Hartoyo dkk., 2015). Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka antusiasme dan konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Khomsan, 2017).

Penelitian Dewi dkk. (2020) menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Slameto (2021) yang menjelaskan bahwa kelompok remaja yang terbiasa sarapan memiliki rata-rata skor konsentrasi berpikir yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak terbiasa sarapan. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan lebih semangat belajar, konsentrasi dan daya ingat akan meningkat serta kondisi emosional anak cenderung baik.

Melewatkan sarapan dapat menimbulkan berbagai dampak, dengan tidak sarapan dapat menyebabkan rasa lelah dan kantuk yang mengganggu yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk konsentrasi dan berakibat pada penurunan prestasi belajar (Almatsier dkk., 2017). Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, dan berdampak terhadap hasil belajar dan prestasi belajar yang baik. Hasil belajar dan prestasi yang baik akan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia dan Navia (2017) terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsentrasi belajar dan hasil belajar matematika siswa kelas IX SMPN 16 Batam.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji *Chi Square* terdapat hubungan antara sarapan dan konsentrasi siswa di SMAN 1 kelayang. Berdasarkan uji *Odds Ratio* (OR) responden dengan kategori sarapan kurang baik berisiko 7,067 kali memiliki konsentrasi kurang baik dibandingkan dengan responden kategori sarapan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., S. Soetardjo, & M. Soekatri. (2017). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Grandmedia Pustaka Utama. 463 hal.
- Almatsier, S. (2021). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Granmedia Pustaka Utama. 348 hal.
- Dewi, N. P. S., D.M. Citrawathi, dan G.S. Giana. (2020). Hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SMP negeri 2 banjar. *Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*, 14 (1) :168-180. DOI: <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18330>
- Hakim, T. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara. 130 hal
- Hardinsyah & M. Aries. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7 (2):89-96. DOI: <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>

- Hardinsyah. (2013). Sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang. Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional (PESAN). <https://pergizi.org/deklarasi-pekan-sarapan-nasional/>. Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2023.
- Hartoyo, E., Q. Sholihah., R. Fauzia, & D.N. Rachmah. (2015). *Sarapan Pagi Dan Produktivitas*. Malang: UB Press. 118 hal.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Mengapa sarapan tidak boleh dilewatkan. <https://promkes.kemkes.go.id/mengapa-sarapan-tak-boleh-dilewatkan>. Diakses Pada Tanggal 13 Mei 2023.
- Khomsan, A. (2017). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 209 hal.
- Ma'arif, M. Z., A.M. Duwairoh, & A.S. Firdauz. (2021). Hubungan antara sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3 (1): 52-57. DOI:10.47710/jp.v3i1.98
- Mawarni, E. E., Y. Fitria., & F. Anitarini. (2023). Analisis zat gizi sarapan dan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 5 (2): 84-91. DOI: [10.47710/jp.v5i2.266](https://doi.org/10.47710/jp.v5i2.266)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan menteri kesehatan republik Indonesia No 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. kementerian kesehatan republik indonesia. Jakarta. 96 hal.
- Pritasari., D. Damayanti, dan N.T. Lestari. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: kementerian kesehatan republik indonesia. 292 hal.
- Purnawinadi, I.G., & C.V. Latolung. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Jurnal*, 4 (1): 31-38.
- Rantyas, N. S. (2022). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Hidayatullah. Jakarta
- Slameto. (2021). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta. 195 hal.
- UGM [Universitas Gadjah Mada]. (2022). Sarapan belum jadi kebiasaan anak-anak Indonesia. <https://ugm.ac.id/id/berita/22294-sarapan-belum-jadi-kebiasaan-bagi-anak-anak-indonesia/>. Diakses pada Tanggal 01 Januari 2024
- UNICEF [United Nations Children's Fund]. (2020). *Situasi anak di Indonesia tren, peluang, dan tantangan dalam memenuhi hak-hak anak*. UNICEF Indonesia. Jakarta. 78 hal.
- Yulia, P & Y. Navia. (2017). Hubungan disiplin belajar dan konsentrasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. *Jurnal Pythagoras*, 6 (2): 100-105. DOI:[10.33373/pythagoras.v6i2.905](https://doi.org/10.33373/pythagoras.v6i2.905)