



**HUBUNGAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
DI SMK BUMANTARA MUNTILAN JURUSAN FARMASI**

**ARTIKEL**

**Oleh :  
ANISA DWI LESTARI  
030218A027**

**PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Di SMK Bumantara Muntlan Jurusan Farmasi” yang disusun oleh :


Nama : Anisa Dwi Lestari

Nim : 030218A027

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0627048302

## HUBUNGAN SARAPAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR DI SMK BUMANTARA MUNTILAN JURUSAN FARMASI

Anisa Dwi Lestari<sup>1)</sup>, Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes<sup>2)</sup>,  
Dr. Adil Zulkarnain, Sp.OG (K)<sup>3) 123)</sup>  
Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo  
Email: [anisadwill99@gmail.com](mailto:anisadwill99@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik, apabila konsentrasi berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri akan terganggu. Peningkatan konsentrasi salah satunya dapat dicapai dengan sarapan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak.

**Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar di SMK Bumantara Muntilan.

**Metode** : Jenis penelitian desain survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 54. Tempat penelitian di SMK Bumantara Muntilan. Uji analisis data menggunakan *Chi-Square*.

**Hasil** : Sebagian besar usia responden 16 tahun 16 responden (57,4 %) dan berjenis kelamin perempuan 49 responden (90,7 %). Responden yang sarapan 29 responden (51,9 %), konsentrasi siswa sangat kurang/kurang sebanyak 20 responden (37 %). Uji Chi-Square didapatkan *P value*  $0,000 < 0,05$

**Kesimpulan** : Ada hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Bumantara Muntilan.

Kata Kunci : sarapan, konsentrasi

Kepustakaan : 52 pustaka (2009 s/d 2017)

## ABSTRACT

**Background** : Concentration is one aspect that supports students to achieve good performance, if the concentration is reduced then participating in classes and learning independently will be disrupted. One of them can increase concentration by breakfast. Skipping breakfast can cause the body to lack glucose as its main energy source. This can affect all organs including the brain.

**Objective** : To determine the relationship of breakfast with the concentration of studying at Bumantara Muntilan Vocational School.

**Method** : Type of analytic survey design with cross sectional design. Proportional random sampling sampling technique with a sample size of 54. Research sites at Bumantara Muntilan Vocational School. Test data analysis using Chi-Square.

**Results** : Most the age of respondents 16 years (57.4%) and female sex (90.7%), respondents who had breakfast (51.9%), the concentration of students was less / less as much (37%). Chi-Square test P Value 0,000.

**Conclusion** : There is a relationship between breakfast and student concentration in Bumantara Muntilan Vocational School.

Keywords : Breakfast, Concentration

References : 52 references (2009 to 2017)

## PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Konsentrasi membantu seseorang untuk memilih dan fokus pada suatu objek yang dipandang penting dan mempertahankannya pada periode waktu (Kuswana, 2011).

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik, apabila konsentrasi berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri akan terganggu. Menurut penelitian Aprillia (2014) disebutkan bahwa anak sering tidak berkonsentrasi pada materi, sikap malas pada saat mengikuti pelajaran, membuat tugas

lain, sering mengobrol, jarang merespon atau lebih banyak diam jika diberi pertanyaan oleh guru dan sering mengganggu teman-temannya saat belajar. Menurut Slameto (2013) seseorang yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi disebabkan oleh kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut, cuaca buruk dan lain-lain), pikiran kacau dengan banyak urusan/masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap pelajaran/sekolah.

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja (Slameto, 2013).

Penelitian Prasanti (2015) di kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta menunjukkan bahwa 33 siswa memiliki konsentrasi belajar yang masih rendah dengan nilai test *Army Alpha* = 4. Penelitian Sujaya (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas VII C SMP Negeri 2 Seririt memiliki konsentrasi belajar yang masih rendah yaitu 44%.

Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana siswa berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila siswa terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat sehingga dapat mendukung prestasi belajar ke arah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah (Suryabrata, 2010).

Di seluruh dunia, kurang lebih terdapat 20-30% baik anak-anak maupun orang dewasa tidak sarapan (Adholpus, 2013). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan. Sarapan merupakan konsumsi makanan pertama yang berperan menyediakan energi bagi otak dan

dapat meningkatkan kemampuan dalam proses pembelajaran. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman. Keanekaragaman lima kelompok jenis pangan setiap hari atau setiap kali makan ini sangat penting, karena mempengaruhi mutu atau kualitas gizi.

Sarapan dilakukan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian yaitu sekitar 15–30% kebutuhan gizi, untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Kementerian Kesehatan, 2014). Sarapan juga diketahui sebagai waktu pengambilan nutrisi pertama dan utama yang dibutuhkan oleh tubuh, salah satunya ialah glukosa. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama. Hal ini dapat mempengaruhi seluruh organ termasuk otak. Keadaan lapar dipagi hari mempengaruhi kemampuan belajar, termasuk kemampuan berkonsentrasi (Dogbe, 2014).

Hasil penelitian Dogbe (2014) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang melewatkan sarapan sebesar 71,92% dengan proporsi 76,62% adalah mahasiswa pre-klinis, sedangkan 67,48% mahasiswa klinis. Hal-hal yang sering menjadi alasan meliputi masalah finansial, sudah terbiasa, dan keterbatasan waktu yang tersedia baik untuk sarapan maupun untuk menyiapkannya karena kegiatan yang padat. Hasil penelitian Widodo (2015) menunjukkan bahwa Rerata skor konsentrasi *pre* sarapan  $65,9 \pm 8,6$  yang dikategorikan sebagai

konsentrasi sedang, dan rerata skor konsentrasi *post* sarapan  $75,9 \pm 8,6$  yang dikategorikan sebagai cukup baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Bumantara Muntilan, 4 Ungaran dari 10 siswa terdapat 6 siswa yang sarapan dan 4 siswa tidak sarapan. Siswa yang sarapan memiliki konsentrasi baik sebanyak 4 siswa dan 2 siswa dengan konsentrasi tidak baik. Siswa yang tidak sarapan seluruhnya (4 siswa) memiliki konsentrasi tidak baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan sarapan

dengan konsentrasi belajar di SMK Bumantara Muntilan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel dependen yaitu sarapan, variabel independen yaitu konsentrasi belajar. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK Bumantara Muntilan dengan jumlah 114 anak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 54 diambil dengan *proportional random sampling*. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan uji *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Bivariate

#### Gambaran Karakteristik responden

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden**

Umu r	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
	15	8	14,8
	16	31	57,4
	17	15	27,8
Jenis kelamin	Laki-laki	5	9,3
	Perempuan	49	90,7
Total		54	100,0

Berdasarkan tabel menunjukkan sebagian besar usia responden 16 tahun sebanyak 31 siswa (57,4 %), berumur 17 tahun sebanyak 15 siswa (27,8%) dan berumur 15 tahun sebanyak 8 siswa (14,8 %). Responden berjenis kelamin laki-laki 5 siswa (9,3 %) dan berjenis kelamin perempuan 49 (90,7 %).

#### Gambaran sarapan responden

**Tabel 2. Gambaran Sarapan Responden**

Penyakit	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Sarapan	26	48,1
Sarapan	28	51,9
Total	54	100,0

Berdasarkan hasil penelitian lebih banyak responden yang melakukan sarapan yaitu 28 responden (51,9 %) dibanding yang tidak sarapan yaitu 26 responden (48,1 %).

Sarapan pagi bermanfaat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Sarapan pagi dapat mempertahankan daya tahan saat bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, untuk memelihara kebugaran jasmani atau ketahanan fisik, membantu

memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Kadarzi, 2009).

Sarapan pagi yang baik akan meningkatkan kadar gula darah, dengan kadar gula darah yang terjamin optimal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009). Sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Verdiana (2017) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 32,6% tidak sarapan, 37,2% hanya sekedar sarapan dan 2,3% melakukan sarapan berlebih. Responden yang melakukan sarapan sehat hanya sebesar 27,9%.

Masih terdapat 26 responden (48,1 %) yang tidak sarapan disebabkan karena waktu yang terbatas di pagi hari sejalan dengan penelitian

Hardiansyah (2012) bahwa di kota besar tidak sarapan sering disebabkan karena kesibukan ibu bekerja, dan waktu yang amat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Bagi orang tua, khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan khawatir anak telat sekolah (6%). Menurut Khomsan (2010) alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi.

### Gambaran konsentrasi belajar responden

**Tabel 3. Gambaran Konsentrasi Belajar Responden**

Kosentrasi belajar	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat Kurang/kurang	20	37
Sedang	15	27,8
Baik/ sangat baik	19	35,2
Total	54	100,0

Berdasarkan hasil diketahui bahwa sebagian besar konsentrasi siswa sangat kurang/kurang sebanyak 20

responden (37 %), konsentrasi baik / sangat baik 19 responden

Hasil penelitian responden sebagian besar siswa memiliki konsentrasi sangat kurang/kurang dapat di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari jasmani, rohani, intelegensi, perhatian, minat, bakat, kesiapan, kelelahan, motivasi belajar dan insomnia. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan, penerangan, orang sekitar, sarana prasarana, media pembelajaran dan metode mengajar.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Verdiana (2017) yang menunjukkan bahwa di SDN Sukoharjo 1 Malang 46,5% responden memiliki kosentrasi belajar baik sekali. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Yuniatun (2018) yang sejalan dengan hasil penelitian

(35,2%), kosentrasi sedang 15 responden (27,8 %).

ini menunjukkan bahwa 54,5% memiliki kosentrasi kurang dan 45,5% memiliki kosentrasi baik.

Menurut Muchtar et al. (2011), beberapa faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi berfikir pada anak adalah faktor fisik pada saat dilakukan konsentrasi misalnya kondisi kelelahan dan keadaan sakit yang dialami oleh siswa akan mempengaruhi kemampuan saraf siswa. Faktor pengalaman dan pengetahuan juga berpengaruh terhadap konsentrasi, sebelumnya apakah siswa sudah pernah melakukan tes konsentrasi atau belum karena siswa akan memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengalaman dan pengetahuan siswa dapat memudahkan konsentrasi.

## B. Bivariate

**Tabel 4. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar**

Sarapan	Kosentrasi						Total		P val ue
	Sangat kurang/kurang		Sedang		Baik/sangat baik		n	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak	18	69,2	7	26,9	1	3,8	26	100	0,0
Sarapan	2	7,1	8	28,6	18	64,3	28	100	00
Total	20	37	15	27,8	19	35,2	54	100	

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa responden yang memiliki konsentrasi belajar kurang/ sangat kurang lebih banyak terjadi pada responden yang tidak sarapan yaitu sebanyak 69,2% dibanding responden yang sarapan hanya

7,1 %, sedangkan responden yang memiliki kosentrasi belajar baik/ sangat baik lebih banyak terjadi pada responden yang sarapan yaitu 64,3% dibanding responden yang tidak sarapan yaitu hanya 3,8%. Berdasarkan



uji statistik *chi-square* diketahui *p* value 0,000. Dimana nilai  $P < \alpha$  (0,05), dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Bumantara Muntilan.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nisrha (2016) berjudul *Effect of breakfast on cognitive performance of Indian school student* dengan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan sarapan dengan kemampuan siswa dimana siswa yang tidak sarapan 32 % memiliki kemampuan tidak baik dan 18 % memiliki kemampuan yang baik, sedangkan siswa yang sarapan rutin 58 %

memiliki kemampuan baik dan 48% memiliki kemampuan tidak baik. Senada pula dengan penelitian Harkinson (2017) bahwa terdapat perbedaan skor konsentrasi sebelum dan sesudah sarapan pada siswa.

Anak yang tidak terbiasa melakukan sarapan dapat berakibat negatif, misalnya menjadi lemas, mengantuk, gairah belajar turun dan kemampuan respon sangat rendah karena keadaan lambung yang kosong. Keadaan lambung yang kosong mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi dan gangguan metabolisme sehingga kadar gula dalam darah menjadi rendah (Irianto, 2009).

Terdapan responden (7,1%) yang melakukan sarapan namun konsentrasi hasilnya kurang dapat disebabkan oleh porsi yang sedikit atau

berlebihan. Menurut Arifin (2015) menegaskan bahwa energi dalam sarapan memberikan zat gizi bagi otak terlebih untuk berkonsentrasi di sekolah. Porsi sarapan yang terlalu berlebih serta menjadikan anak terlalu kenyang juga termasuk kebiasaan yang tidak sehat karena dapat mengakibatkan kantuk sehingga tidak fokus. Anak yang melewatkan sarapan maupun hanya sekedar sarapan memiliki keadaan jasmani yang lemas. Oleh karena itu, zat gizi yang dikonsumsi harus cukup. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka menimbulkan kelesuan, kelelahan, kelaparan dan fokus menjadi menurun (Santoso, 2011).

Hasil penelitian Verdiana (2017) menunjukkan bahwa di antara responden yang terbiasa melakukan sarapan sehat, 75% memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik. Sedangkan pada mereka yang mempunyai kebiasaan sekedar sarapan, 43,8% mempunyai konsentrasi belajar yang baik. Bahkan, pada responden yang terbiasa tidak sarapan, hanya 21,4% yang mempunyai konsentrasi yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Winata (2015) hasil uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar didapatkan nilai  $p = 0,014$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sarapan dengan konsentrasi

belajar mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY.

Berdasarkan anjuran diet rendah kalori Kemenkes Republik Indonesia pengaturan bahan makanan yang dianjurkan juga meliputi unsur-unsur yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Kemenkes, 2014). Pada penelitian ini Widodo (2015), sarapan mengandung 600 kkal dengan komposisi 38,2% karbohidrat, 31,31% protein, 13,8% lipid, 16,7% mineral. Khomsan (2010) juga menyebutkan bahwa kontribusi gizi sarapan seharusnya dapat mencapai 25 persen dari asupan gizi sehari. Hal ini disebabkan sarapan merupakan waktu pengambilan nutrisi pertama dan utama yang dibutuhkan oleh tubuh. Nutrisi pada sarapan berperan penting untuk aktivitas otak, dalam hal ini khususnya glukosa (Dogbe, 2014).

Kontribusi gizi sarapan berguna untuk menunjang aktivitas yang berkualitas sebagai amunisi untuk menghadapi hari-hari yang sibuk (Khomsan, 2010). Sarapan bermanfaat memberi nutrisi otak pertama kali di awal hari sehingga dapat meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah berkonsentrasi (Prabowo, 2011).

Konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi, kandungan nutrisi pada makan pagi tersebut, dan skor konsentrasi dasar seseorang. Kebiasaan makan pagi sangat penting bagi tubuh karena

lambung akan terisi kembali setelah 8–10 jam kosong serta kadar gula akan menurun sehingga pasokan energi ke otak kurang ketika meninggalkan makan pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi. Jika kecukupan protein kurang, maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu. Hal tersebut yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa dan akan mempengaruhi daya konsentrasi (Adolphus, 2013).

Ada 1 responden (3,6 %) yang tidak sarapan namun hasil konsentrasinya baik dapat disebabkan oleh intelegensi siswa yang baik, seperti hasil penelitian Aprilia (2014) yang menjelaskan bahwa konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan dan mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh. Hasil tersebut sejalan dengan nilai rapot siswa dengan konsentrasi baik tetapi tidak sarapan yang menunjukkan nilai rapot yang seluruhnya diatas KKM (kriteria ketuntasan minimal).

## KESIMPULAN

1. Ada hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Bumantara Muntilan Jurusan Farmasi.
2. Responden yang sarapan pagi di SMK Bumantara Muntilan Jurusan Farmasi sebagian besar memiliki konsentrasi baik Sedangkan responden yang tidak sarapan sebagian besar memiliki konsentrasi kurang.
3. Sebagian besar responden sarapan sebanyak 28 responden (51,9%)
4. Sebagian besar konsentrasi siswa sangat kurang/kurang sebanyak 20 responden (37%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus K, Lawton CL, Dye, Louise. 2013. The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents. *Human Neurosciences*;7
- Alamin, Lil Rohmatun. 2014. Hubungan Sarapan Pagi Dirumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Jajanan Di Sekolah Semarang. Semarang : Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Vol 3. No. 1. April 2014
- Aprilia, D., Suranata, K., Dharsana, K. 2014. Penerapan Konseling dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Aprilia, Diana., Suranata, Kadek., dan Dharsana, Ketut. 2014. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa*, Volume 2, No 1.
- Arifin, L.A. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan-Jasmani*, 3(1), 203-207. Diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/>
- Arifin, Leo Akbar dan Prihanto, Junaidi Budi. 2015. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 01, 203-207. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ariwibowo, S.M. 2012. Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa PPKn Angkatan 2008/2009 Universitas Ahmad Dahlan

- Semester Ganjil Tahun Akademik 2010/2011. *Jurnal Citizenship*, Vol. 1 No. 2, Januari 2012. [www.jogjapress.com/index.php/Citizenship/article/download/928/472](http://www.jogjapress.com/index.php/Citizenship/article/download/928/472)
- Aviana, Ria., dan Hidayah, Fitria Fatichatul. 2015. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), Maret 2015. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>
- Depkes RI, 2009. *Suplementasi Gizi*. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Lifleat.
- Dogbe EMA, Abaidoo B. 2014. Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana Medical Journal*; 48(2)
- Fadhilah, Nur Indah. 2014. Peranan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Guna Menunjang Hasil Belajar Siswa Di SD Islam Al Syukro Universal. Skripsi Jurusan Manajemen Pendidikan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Fitri, Izza. 2014. Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun Di Paud Fatimah Tahun 2013/2014. Naskah Publikasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hardinsyah, & Aries, M. 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. Diakses dari <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370/9455>
- Harkinson, R, Squire, A. 2017. Is there a relationship between breakfast consumption and the attention and concentration of 18-27 year-old students. Centre of Nutrition and Dietetics, Cardiff, Metropolitan University Cardiff, CF5 2YB.
- Irianto, D. 2009. *Panduan gizi lengkap*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Iswantoro, Gatot. 2013. *Mengolah Mata Hati Melalui Relaksasi, Meditasi, Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan Edisi Pertama Cetakan Ke-2*. Jakarta : Kencana.
- Jetvig, S. 2010. Smart School Time Recipes. The Breakfast, Snack, and Lunchbox Cookbook for Healthy Kids and Adults. *BMJ Journal*

<http://jech.bmj.com/content/early/2010/10/05/jec.full>

- Julianto, V., Dzulqaidah, Rizki Putri., dan Salsabila, Siti Nurina. 2014. Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 1, Nomor 2, Halaman 120-129.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Khomsan, A. 2010. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: Grafindo Persada
- Komariyah, L. 2017. Modul jadi gizi olahraga.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/195906281989012-LILIS\\_KOMARIYAH/Modul\\_1\\_Jadi\\_Gizi\\_Olahraga.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195906281989012-LILIS_KOMARIYAH/Modul_1_Jadi_Gizi_Olahraga.pdf)
- Kuswana, W.S. 2011. Taksonomi Berpikir . Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Manis, H. 2010. Learning is Easy : Tip dan Panduan Praktis agar Belajar Jadi Asyik, Efektif, dan Menyenangkan. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Mishra, Neha. 2016. Effect of breakfast on cognitive performance of Indian school student. *International Journal Of Home Science* 2016 2(1), 181-185.
- Moehji, S. 2009. Ilmu Gizi 1 Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Bhratara Niaga Media.
- Ningsih, Luh Putu Ayu Widya., Suranata, Kadek., dan Dharsana, Ketut. 2014. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara. *E-Journal Undiksa*, Volume 2, Nomor 1.
- Nugrahanti, Maharani Dyah. 2014. Pengaruh Suasana Kondusif dalam Pembelajaran terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Negeri 56 Wonosegoro Tahun 2014. Skripsi strata satu, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga, Semarang.  
<http://perpus.iainsalatiga.ac.id/docfiles/fulltext/9190041967.pdf>
- Olivia, F. 2010. Mendampingi Anak Belajar. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Parreta, L. 2009. Makanan untuk otak. Penerbit Erlangga: Jakarta
- Perdana, F. 2013. Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *JGP Journal of Nutrition and Food* Vol 8, No 1. Diakses dari <http://journal.ipb.ac.id/index>.

[php/jgizipangan/article/view/7251](http://php/jgizipangan/article/view/7251)

Universitas Pendidikan  
Ganesha.

- Prasanti, FD. 2015. Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, 1-18.
- Rohmawati, Esti Dwi dan Sukanti. 2012. Pengaruh Cara Belajar Dan Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Bantul Tahun Ajaran 2011/2012. Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, Volume X, Nomor 2, halaman 153-171.
- Santoso, A. 2011. Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. Magistra, 23(78), 38-44. Diakses dari <http://journal.unwidha.id/index.php/magistra/article/view/191/149>
- Slameto, 2013. Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sujaya, I.P., Sulastri, M., Suranata, K. 2013. Penerapan KONSeling Behavior dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. Jurusan Bimbingan Konseling, FIP,
- Sunadi, Lukman. 2013. Pengaruh Motivasi dan Pemanfaatan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Pendidikan Ekonomi.
- Sunawan. 2009. Diagnosa Kesulitan Belajar. Semarang : UNNES.
- Suryabrata, S. 2010. Psikologi Pendidikan, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suwaid. 2010. Prophetic Parenting; Cara Nabi Saw Mendidik Anak. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Winata, H.Y. 2015. Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.