

Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi di SMPN 9 Banjarbaru

Wahyu Eka Putra, Kurnia Rachmawati, Eka Santi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani
KM. 36 Banjarbaru, 70714

*Email korespondensi: kurnia.rachmawati@ulm.ac.id

ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan suatu tindakan yang penting dan berdampak terhadap kondisi kesehatan jasmani terutama pada remaja. Kekurangan energi dan protein pada remaja dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Tujuan penelitian Untuk mengidentifikasi hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa/siswi dari kelas VII, VIII dan IX di SMPN 9 Banjarbaru berjumlah 656 orang dengan jumlah sampel 87 orang. Teknik sampling yang digunakan dengan proportional random sampling dan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Pada analisa bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukan siswa/siswi memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 59 orang (67,8%), dan kategori konsentrasi belajar baik sebanyak 48 orang (55,2%), terdapat hubungan antara konsentrasi dan sarapan pagi dengan p value $0,001 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan rendam kaki dengan air jahe hangat selama 6 hari.

Kata-Kata Kunci: Remaja, Konsentrasi belajar, Sarapan pagi.

ABSTRACT

Breakfast is an important action and has an impact on physical health conditions, especially in adolescents. Lack of energy and protein in adolescents can cause children to have weak immune systems and decreased concentration in learning. Research objectives to identify the relationship between breakfast and learning concentration in students at SMPN 9 Banjarbaru. This study uses a correlational analytic method with a cross sectional approach. The population is all students from class VII, VIII and IX at SMPN 9 Banjarbaru totaling 656 people with a total sample of 87 people. The sampling technique used is proportional random sampling and the data collection instrument is a questionnaire. In bivariate analysis using the Chi Square test. The results showed that 59 students (67.8%) had breakfast habits, and 48 students (55.2%) had a good concentration in the study category. There was a relationship between concentration and breakfast with a p value of $0.001 < 0.05$.

Keywords: Adolescents, Study Concentration, Breakfast

Cite this as: Putra. W.E., Rachmawati. K., Santi. E. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi di SMPN 9 Banjarbaru. Nerspedia. 2024;6(1):104-110.

PENDAHULUAN

Anak sekolah pada usia 13 sampai 15 tahun termasuk dalam kategori remaja, yang mana asupan gizi yang mengandung karbohidrat dan protein sangat baik untuk aktivitas anak sekolah sepanjang hari (1).

Memulai sarapan biasanya dari pukul 06.00 pagi hingga 10.00 pagi, yang mana waktu makan malam dan pagi sangat lama dengan waktu jeda 10 jam, sehingga kadar gula yang ada ditubuh akan berkurang pada pagi hari. Jadi meninggalkan sarapan pada pagi hari, yang mana tubuh akan menjadi kekurangan

kadar glukosa yang dapat mengganggu cara belajar dan berpikir anak (2).

Sarapan pagi yang sempurna atau baik harus memiliki empat hal yaitu dari segi macamnya terutama minuman dan makanan, mencukupi gizi 15-30% dari kebutuhan tubuh sehari-hari, makanan harus baik dan aman serta bebas dari berbagai kontaminasi (3).

Indonesia sendiri ada 18,05% anak tidak memiliki kebiasaan sarapan. Dari data Riset Kesehatan Dasar (4) kualitas sarapan pagi orang di Indonesia masih rendah, karena masih banyak anak usia sekolah yang belum terbiasa dengan sarapan pagi dan baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMPN 9 Banjarbaru

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	39,1
Perempuan	53	60,9
Tingkat Pendidikan Orangtua		
Tidak Sekolah	0	0,0
SD/ sederajat	0	0,0
SMP/ sederajat	5	5,7
SMA/ sederajat	42	48,3
Diploma	20	23,0
Sarjana	20	23,0
Jenis Pekerjaan Orangtua		
PNS	29	33,3
Swasta/ Wiraswasta	28	32,2
Buruh	3	3,5
Petani	2	2,3
Pedagang	10	11,5
Karyawan swasta	15	17,2
Total	87	100

Masyarakat yang menyantap makanan yang berenergi di bawah kebutuhan lebih rendah dari 70%. Dari Angka Kebutuhan Gizi (AKG) Masyarakat di Indonesia (4) ada 40,6%. Perbandingan kekurangan kebutuhan energi pada anak sekolah ada 41,2%, pada remaja ada 54,5%. Pada anak sekolah kebutuhan energi kurang dari 70%. Yang mana 50,6% umur 7 sampai 12 tahun dan 39,3% pada umur 13 sampai 15 tahun, sedangkan kebutuhan protein ada pada 31,6% umur 7 sampai 12 tahun dan 23,5% pada umur 13 sampai 15 tahun. Anak yang tidak terbiasa sarapan pada pagi akan cepat lelah, tidak dapat berpikir, tidak berpartisipasi penuh dalam pembelajaran dan tidak dapat melakukan aktivitas (5).

Konsentrasi belajar merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar dengan kemampuan konsentrasi yang baik terhadap materi pembelajaran siswa akan dapat mengingat, merekam, melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Konsentrasi adalah kondisi yang harus dalam keadaan belajar, seseorang tidak dapat mempelajari sesuatu jika dia tidak dapat memfokuskan perhatiannya (6).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang

dilakukan penulis pada tanggal 10 Juni 2022 dengan melakukan wawancara pada 10 orang siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru tentang kebiasaan sarapan pagi diperoleh hasil bahwa kebiasaan sarapan pagi pada siswa/siswi masih dapat dikatakan rendah yang mana dari 10 orang tersebut mengatakan bahwa jarang melakukan sarapan dirumah sebelum berangkat sekolah. Peneliti melakukan wawancara bermaksud untuk menggali faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya. Hasil dari wawancara tersebut ditemukan bahwa 4 orang mengatakan alasan tidak sarapan pagi karena tidak merasa lapar, tidak ada waktu, tidak ada yang menyiapkan makanan sehubungan dengan orang tua yang lebih dahulu berangkat menjalankan rutinitas kerja pada pagi hari dan 6 orang lainnya mengatakan tidak suka makanan yang disiapkan dan lebih menyukai jajanan di luar kantin sekolah karena jajanan diluar memiliki banyak variasi. Dari 10 orang siswa tersebut mengatakan bahwa tidak fokus terhadap mata pelajaran yang mana terlihat siswa yang mengobrol, tidak mendengarkan, memainkan ponsel, mengantuk, bahkan tidur dikelas. Berdasarkan studi pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang” hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Sarapan Pagi Pada Siswa Di SMPN 9 Banjarbaru

Variabel	N	%
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Memiliki kebiasaan sarapan pagi	59	67,8
Tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi	28	32,2

belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Pada jenis ini, variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak ada tindak lanjut (7,8). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi dari kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 9 Banjarbaru berjumlah 656. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling dengan menggunakan rumus *Slovin* hingga didapatkan hasil sampel 87 orang yang memenuhi kriteria inklusi merupakan siswa/siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 9 Banjarbaru, berhadir saat dilakukan penelitian, bersedia menjadi responden yang mana sebelumnya melakukan pengisian terhadap lembar persetujuan yang ditandatangani oleh orang tua atau wali murid, dan kooperatif. Kemudian kriteria eksklusi tidak berhadir saat adanya penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen

berupa kuesioner yang dapat menilai kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data yang sudah didapatkan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

Penelitian ini sudah mendapatkan surat kelayakan etik dari komite etik Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan nomer surat No.559/KEPK-FK ULM/EC/XII/2022.

HASIL

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMPN 9 Banjarbaru Tabel 1. Berdasarkan table 1 dari hasil penelitian terlihat bahwa mayoritas karakteristik responden terlihat anak berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (60,9%), latar pendidikan orang tua SMA atau sederajat sebanyak 42 orang (48,3%) dan jenis pekerjaan adalah PNS sebanyak 29 orang (33,3%). Berdasarkan tabel 2 dari hasil penelitian terlihat bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 59 orang (67,8%).

Berdasarkan table 3 hasil penelitian terlihat pada bagian konsentrasi siswa/siswi termasuk kategori konsentrasi baik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMPN 9 Banjarbaru

Variabel	N	%
Konsentrasi Belajar Siswa		
Konsentrasi sangat baik	0	0,0
Konsentrasi baik	48	55,2
Konsentrasi cukup baik	30	34,5
Konsentrasi tidak baik	9	10,3
Konsentrasi sangat tidak baik	0	0,0
Total	87	100

Tabel 4. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Di SMPN 9 Banjarbaru.

Konsentrasi Belajar													
Sarapan Pagi	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Tidak Baik		Sangat Tidak Baik		Total		Pvalue
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Memiliki kebiasaan	0	0,0	39	44,8	18	20,7	2	2,3	0	0,0	59	67,8	0,001
Tidak memiliki kebiasaan	0	0,0	9	10,4	12	13,8	7	8,0	0	0,0	28	32,2	
Total	0	0,0	48	55,2	30	34,5	9	10,3	0	0,0	87	100,0	

sebanyak 48 orang (55,2%). Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan yakni responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi cenderung menunjukkan konsentrasi belajar baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = $0,001 < \alpha 0,05$. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dari hasil penelitian terlihat bahwa dari 87 orang siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru sebagian besar responden termasuk dalam kategori memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 59 orang (67,8%) dan sebagian tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 28 orang (32,25). Penelitian membuktikan anak yang menyempatkan sarapan yang bergizi di pagi hari sebelum melakukan kegiatan sekolah dapat belajar dengan baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan di pagi hari. Salah satu penyebab anak tidak sarapan di pagi hari dikarenakan orang tuanya tidak sempat memasak (9).

Peningkatan konsentrasi belajar dapat di capai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, yang mana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah (10).

Hal ini sejalan dengan penelitian dengan judul” Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karang Ayu 02 Semarang” menyebutkan bahwa hasil penelitian dari 120 orang siswa diketahui 90 orang siswa (90,0%) melakukan sarapan pagi dan 30 (33,3%) siswa tidak melakukan sarapan pagi (11).

Berdasarkan table 3 dari hasil penelitian terlihat bahwa dari 87 orang siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsentrasi belajar baik sebanyak 48 orang (55,2%) dan sebagian kecil termasuk kategori konsentrasi belajar cukup baik sebanyak 30 orang (34,5%), konsentrasi belajar tidak baik sebanyak 9 orang (10,3%).

Berdasarkan hasil rekapitulasi persentase dari jawaban kuesioner responden pada penelitian ini menunjukkan responden termasuk dalam kategori konsentrasi belajar baik yakni dilihat dari 4 (empat) tipe perilaku yaitu perilaku kognitif, perilaku afektif, perilaku psikomotor dan perilaku berbahasa. Pada tiap perilaku sebagian besar jawaban responden adalah kadang- kadang. Pada perilaku kognitif pada pertanyaan yang bersifat positif yakni pada pertanyaan saya langsung menjawab saat diberikan pertanyaan oleh guru sebanyak 40,2%, pada pertanyaan saya dapat menerima dan memahami materi yang diajarkan oleh guru sebanyak 43,7%, pada pertanyaan saya menggunakan bahasa yang mudah dipahami saat mengajukan pertanyaan sebanyak 44,8%, pada pertanyaan saya tidak terbata-

bata saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sebanyak 39,1%, pada pertanyaan saya memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi di depan kelas sebanyak 37,9%. Pada perilaku kognitif pula terdapat pertanyaan yang bersifat negative mayoritas responden memberikan jawaban “Kadang-kadang” yakni pada pertanyaan saya menjawab terbata-bata jika diberikan pertanyaan oleh guru sebanyak 44,8% dan pada pertanyaan saya tidak menyimak dengan seksama setiap apa yang diucapkan oleh guru saat mengajar sebanyak 41,4%.

Pada perilaku afektif pada pertanyaan saya memperhatikan penjelasan guru dengan waktu yang lama sebanyak 42,5%, pada pertanyaan saya tidak melakukan aktifitas yang lain di luar kegiatan belajar sebanyak 39,1%, pada pertanyaan saya tetap memperhatikan guru ketika terjadi keributan di luar kelas sebanyak 40,2%, pada pertanyaan saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu sebanyak 44,8%, pada pertanyaan saya akan bertanya kembali ketika tidak memahami materi yang disampaikan sebanyak 48,3%, pada pertanyaan saya akan menyampaikan pendapat lain tentang materi yang disampaikan oleh guru sebanyak 37,9%, pada pertanyaan saya memperhatikan penjelasan guru dengan waktu yang lama sebanyak 42,5%.

Pada perilaku psikomotor pada pertanyaan saya mencatat hal-hal penting yang disampaikan guru sebanyak 42,5%, pada pertanyaan saya duduk dengan tenang ketika diskusi sedang berlangsung sebanyak 40,2%, pada pertanyaan saya akan mengangkat tangan ketika akan menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh guru sebanyak 35,6%. Sedangkan pada perilaku berbahasa pada pertanyaan saya memiliki konsentrasi belajar dengan baik dan benarsebanyak 32,2%.

Faktor yang membuat siswa berhasil dalam belajar yaitu konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan perhatian terpusat seseorang selama belajar akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Selain itu, kegiatan belajar yang disertai dengan pemusatan pikiran yang tinggi akan

meningkatkan daya kritis berpikir (12).

Pada saat proses pembelajaran perlu konsentrasi dalam wujud perhatian pusat. Pusat perhatian tertuju pada objek yang ditentukan dan mengabaikan masalah yang tidak perlu. Seseorang yang susah berkonsentrasi dalam belajar, harus bekerja keras agar dapat konsentrasi. Jika seseorang susah untuk konsentrasi akan mengalami kesusahan dalam belajar hanya membuang waktu dan tenaga (13).

Hal ini sejalan dengan penelitian dengan judul “Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karang Ayu 02 Semarang” menyebutkan bahwa hasil penelitian dari 120 orang siswa diketahui menunjukkan sebanyak 101 siswa (84,2%) mempunyai konsentrasi yang baik dan 19 siswa (15,8%) kurang konsentrasi (14).

Berdasarkan tabel 4 dari hasil penelitian terlihat bahwa dari 87 orang siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru yang memiliki kebiasaan sarapan pagi cenderung menunjukkan konsentrasi belajar baik. Hasil uji chi-square yang dilihat pada tabel pearson chi-square diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru.

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar bisa dipacai dengan bermacam cara, salah satunya yaitu sarapan. Sarapan memiliki peran penting untuk anak usia sekolah, untuk pemenuhan gizi dipagi hari, yang mana anak berangkat ke sekolah dan memiliki kegiatan yang sangat penuh di sekolah. Jika anak-anak yang terbiasa makan pagi, maka akan memengaruhi kecerdasan otaknya, utamanya daya ingat anak sehingga bias mendukung prestasi belajar anak ke kiblata yang lebih baik (15).

Makan dipagi hari adalah kebutuhan energi untuk otak yang baik supaya dapat konsentrasi di sekolah, pada saat bangun tidur, gula dalam darah di tubuh kita rendah karena tidak makan semalaman. Jika tidak sarapan yang cukup, akan sulit untuk

berkonsentrasi (15).

Saat ini, banyak orang tua yang bekerja tidak mempunyai waktu untuk membuat sarapan anak ke sekolah hingga banyak anak yang tak terbiasa sarapan (16).

Untuk anak kebiasaan makan dipagi hari dapat memenuhi cukupnya keseharian gizi. Menu untuk sarapan bisa dipilih dan disiapkan sesuai kondisi. Tetapi akan jauh lebih baik jika makanan mengandung zat-zat (17).

Hal ini sejalan dengan penelitian dengan judul” Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payah Kumbuh” yang menyebutkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p = 0,032$ dan $OR = 5,343$, menunjukkan peluang siswa yang sarapan pagi berpeluang 5,343 kali untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar baik sedangkan peluang siswa yang tidak sarapan pagi berpeluang 5,343 kali untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang baik (18). Penelitian dengan judul” Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karang Ayu 02 Semarang” menyebutkan bahwa hasil analisis dengan p value $0,006 < 0,05$, artinya bahwa H_0 ditolak yang mana terdapat pengaruh sarapan di pagi hari terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karang Ayu 02 Semarang (14).

PENUTUP

Kebiasaan sarapan pagi siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru sebagian besar termasuk dalam kategori memiliki kebiasaan sarapan pagi baik dengan Konsentrasi belajar siswa/siswi di SMPN 9 Banjarbaru Sebagian besar termasuk kategori konsentrasi baik.

Saran untuk siswa diharapkan dapat membiasakan untuk melakukan sarapan pagi yang terdapat karbohidrat dan protein sehingga memenuhi gizi tubuh serta dapat menambah konsentrasi selama belajar di sekolah.

Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dalam segi factor-faktor sarapan pagi yang mana dapat

memengaruhi peningkatan konsentrasi siswa/siswi belajar di sekolah menengah pertama.

REFERENSI

1. Hardinsyah, & Aries. 2014. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 tahun di Indonesia*. Jurnal Gizi dan Pangan, 7(2), 89-96.
2. Saragi. 2015. *Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah*. Program studi ilmu keperawatan. Universitas Riau. Vol 2 No 2.
3. Martianti. 2016. *Kebutuhan Gizi Sehari-hari*. Jakarta: Salemba Medika
4. Riset Kesehatan Dasar 2013, *Kualitas sarapan pagi pada anak indonesia*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
5. Anam. 2014. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak*. No 5.
6. Suralaga. 2018. *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rajawali Press.
7. Riyanto, 2015. *Buku Ajar Metodologi penelitian*. Jakarta: EGC.
8. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
9. Soenardi, T. 2014. *Bekal Sekolah untuk Anak*. Jakarta: Gramedia Utama.
10. Olivia, Femi. 2016. *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
11. Patricia, 2014. *Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karang Ayu*

02 Semarang. STIKES Telogorejo Semarang.

12. Dimyanti dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Slameto, 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
14. Patricia. 2014. *Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di madrasah Aliyah diniyah puteri pekanbaru*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
15. Yudi. 2013. *Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
16. Khomsan, Ali. 2013. *Solusi Makan Sehat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
17. Slameto, 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
18. Yona Oktavia, 2018. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggung Payah Kumbuh*. Skripsi. STIKES Perintis Padang.