

HUBUNGAN PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 88 JAKARTA TIMUR TAHUN 2023

Aulya Khailanisa⁽¹⁾, Ony Linda⁽²⁾

⁽¹⁾Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210
aulyakhailanisa@gmail.com

⁽²⁾Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210
Ony_linda@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Konsentrasi belajar sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Tujuan pada penelitian ini yaitu mengetahui hubungan perilaku sarapan pagi dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 88 Jakarta. Penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah siswa 146 orang. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi Square*. Hasil univariat menunjukkan sebesar 68,8% siswa berkonsentrasi belajar baik, 82,9% siswa memiliki perilaku sarapan pagi dan 65,8% siswa memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku sarapan pagi (Pvalue = 0,000) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar (Pvalue = 0,000).

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Sarapan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Learning concentration is needed in any learning process. If students cannot concentrate on the ongoing lesson, then the impact will be detrimental to the students themselves because they do not get anything from the lesson. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast behavior and sleep quality with the concentration of learning of SMA Negeri 88 Jakarta students. This study uses quantitative analytics with a Cross Sectional research design. The sampling technique used in this study was simple random sampling with a total of 146 people. The analysis of this study used univariate and bivariate analysis using the Chi Square statistical test. Univariate results showed that 68.8% of students concentrated on learning well, 82.9% of students had breakfast behavior and 65.8% of students had good sleep quality. Bivariate test results show there is a relationship between breakfast behavior (Pvalue = 0.000) and there is a relationship between sleep quality and learning concentration (Pvalue = 0.000).

Keywords: *learning concentration, breakfast, sleep quality*

PENDAHULUAN

Belajar didefinisikan sebagai usaha atau proses yang dilaksanakan seluruh individu guna memperoleh perubahan dalam hal perilaku, baik berwujud nilai positif, sikap, keterampilan, serta pengetahuan sebagai pengalaman dari sejumlah materi yang sudah dipelajari. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak akan terdapat ilmu atau pendidikan, perubahan tanggapan atau perilaku, serta berlatih yang didorong oleh suatu pengalaman (Departemen Pendidikan Nasional, 2012). Konsentrasi didefinisikan sebagai pemfokusan perhatian pada suatu proses perubahan perilaku yang diwujudkan dengan penilaian, pemanfaatan, serta penguasaan nilai-nilai dan sikap, kecakapan dasar, dan pengetahuan yang ada pada sejumlah bidang studi. Dilihat dari segi teoritis, apabila siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah, maka kegiatan yang dihasilkan juga akan berkualitas rendah serta mampu melahirkan ketidakseriusan ketika belajar (Aviana & Hidayah, 2015).

Pada proses seluruh pembelajaran sangat dibutuhkan konsentrasi belajar. Hal tersebut karena konsentrasi menjadi aspek pendukung siswa ketika belajar. Apabila siswa tidak mampu konsentrasi ketika pembelajaran sedang berlangsung, maka siswa akan merasakan dampak negatif bagi dirinya pribadi dikarenakan tidak memperoleh materi dari pelajaran yang telah dipelajarinya. Konsentrasi yang sangat berperan penting bagi siswa, membuatnya menjadi salah satu prasyarat guna menggapai suatu keberhasilan tujuan pembelajaran siswa (Setyani & Ismah, 2018).

Pada peningkatan konsentrasi belajar mampu diraih melalui sejumlah upaya, dimana salah satunya yakni sarapan atau makan pagi. Sarapan

berperan sangat krusial bagi siswa sekolah, yakni guna memenuhi gizi harian siswa khususnya di pagi hari, dikarenakan siswa memiliki kegiatan yang sangat banyak di sekolah. Jika anak usia sekolah memiliki rutinitas sarapan, maka mampu berdampak bagi kecerdasan otak, utamanya yakni daya ingat sehingga mampu mendorong peningkatan prestasi belajar siswa (Arifin & Prihanto, 2015). Kadar gula pada tubuh manusia rendah ketika bangun pagi, dikarenakan selama semalam tidak mengonsumsi makanan. Sarapan yang tidak cukup akan menyebabkan otak sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut karena sebesar 25% energi dari kebutuhan gizi harian tubuh disumbangkan oleh sarapan. Glukosa menjadi bahan bakar bagi otak, sehingga konsentrasi mampu dipertahankan, menguatkan otak, serta meningkatkan kewaspadaan (Arifin & Prihanto, 2015).

Faktor eksternal serta internal yang memberikan dampak bagi konsentrasi belajar dipengaruhi oleh rendah atau tingginya siswa. Salah satu pendukung dari konsentrasi belajar siswa yakni faktor internal yang mampu diketahui dari kesehatan tubuh secara keseluruhan dari siswa. Kondisi kesehatan tersebut seperti anak tidak mengalami gangguan atau kerusakan fungsi otak yang diakibatkan oleh sejumlah penyakit, panca indera mampu berfungsi dengan baik dan sehat, meminum banyak air mineral, makan makanan bergizi, cukup istirahat, bebas dari segala penyakit yang serius, serta keadaan tubuh yang normal (Zulfa & Mujazi, 2021).

Tidur yang kurang mampu menimbulkan penurunan baik dari segi kapabilitas tubuh maupun konsentrasi, seperti anak menjadi sulit dalam menentukan keputusan serta sulit untuk andil pada kegiatan sehari-hari. Akibat dari kurang tidur yang dirasakan oleh usia

muda atau dewasa yakni terkendala dalam memproses materi pelajaran, merasa lelah serta mudah mengantuk, sehingga menurunkan tingkat konsentrasi belajar. Hal tersebut memerlukan perhatian yang lebih besar, dikarenakan waktu tidur yang kurang mampu berdampak bagi kesehatan emosional, daya ingat serta proses pembelajaran (N, 2020).

METODE

Pendekatan kuantitatif diterapkan pada penelitian ini dengan memanfaatkan *Cross Sectional* sebagai desain penelitian. Terdapat dua variabel yang digunakan peneliti pada penelitian ini, yakni variabel independen serta variabel dependen. Dengan lokasi penelitian pada SMA Negeri 88 Jakarta yang berlokasi Jl. Sawo Indah, Baru, Kecamatan Pasar Rebo, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13780. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 31 Juli – 2 Agustus 2023.

Pada penelitian ini, siswa SMA Negeri 88 Jakarta dijadikan sebagai populasi penelitian yang meliputi siswa kelas X, XI, dan XII, dengan jumlah populasi 576 siswa di tahun 2023. Dengan jumlah sampel sebanyak 146 responden, penentuan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan menggunakan spiner untuk menentukan responden penelitian ini.

Data primer melalui pengisian lembar kuesioner serta tes dilaksanakan pada penelitian ini untuk proses pengumpulan data. Data primer didefinisikan sebagai data yang diperoleh secara langsung dari sumber data pertama secara individu dari hasil pengisian kuesioner yang telah dibagikan kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rekapitulasi Karakteristik Konsentrasi Belajar, Perilaku Sarapan Pagi, Dan Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023

Variabel	n	%
Konsentrasi Belajar		
Baik	96	68,8
Kurang Baik	50	34,2
Perilaku Sarapan Pagi		
Ya	121	82,9
Tidak	25	17,1
Kualitas Tidur		
Baik	96	65,8
Kurang Baik	50	34,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan gambaran karakteristik konsentrasi belajar siswa. Sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar baik yaitu sebesar (68,8%). Gambaran perilaku sarapan pagi siswa. Sebagian responden memiliki perilaku sarapan pagi sebesar (82,9%). Gambaran kualitas tidur siswa. Sebagian responden memiliki kualitas tidur yang baik sebesar (65,8%).

Tabel 2 Rekapitulasi Karakteristik Hubungan Perilaku Sarapan Pagi Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023

Variabel	Konsentrasi Belajar				PR (95% CI)	P Value
	Baik		Kurang Baik			
	n	%	n	%		
Perilaku Sarapan Pagi						
Ya	93	63,7	28	19,2	1,354 (0,990-1,851)	0,000
Tidak	3	2,1	22	15,1		
Kualitas Tidur						
Baik	80	54,8	11	7,5	5,415(3,012-9,733)	0,000
Kurang Baik	19	13	36	24,7		

A. Perilaku Sarapan Pagi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa yang baik oleh siswa yang memiliki perilaku sarapan pagi yaitu sebesar (63,7%) dikomparasikan dengan siswa yang tidak memiliki perilaku sarapan pagi sebesar (2,1%). Hasil uji *Chi Square* ($P \text{ value} \leq 0,05$). Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki perilaku sarapan pagi berpeluang 1,354 lebih besar mengalami konsentrasi belajar yang baik (95% CI 0,990 – 1,851).

Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa, siswa yang melewati sarapan berkaitan dengan aktivitas otak, dimana manfaat sarapan adalah memberikan energi pada otak sehingga daya ingat mampu meningkat, meminimalisir resiko anemia serta berkonsentrasi ketika belajar. Penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa kadar gula pada tubuh manusia rendah ketika bangun pagi, dikarenakan selama semalam tidak mengkonsumsi makanan. Sarapan yang tidak cukup akan menyebabkan otak sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut karena sebesar 25% energi dari kebutuhan gizi harian tubuh disumbangkan oleh sarapan. Glukosa menjadi bahan bakar bagi otak, sehingga konsentrasi mampu dipertahankan, menguatkan otak, serta meningkatkan kewaspadaan (Arifin & Prihanto, 2015). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Faida (2021) yakni adanya korelasi pada perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa ($P \text{ value} = 0,02$).

Tubuh dibekali zat gizi melalui sarapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan berbagai kegiatan fisik, bekerja, serta berpikir secara optimal sesudah bangun tidur di pagi hari. Sarapan cukup terbukti mampu memberikan peningkatan terhadap

stamina serta konsentrasi belajar bagi anak sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Penelitian ini sejalan oleh teori tersebut sesuai dengan hasil prevalensi rasio (1,354) menunjukkan bahwa perilaku sarapan pagi merupakan faktor resiko untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

B. Kualitas Tidur

Berdasar pada tabel 5.7 tersebut di atas memperlihatkan jika siswa yang mempunyai kualitas tidur baik serta berkonsentrasi baik sejumlah 80 siswa (54,8%) serta yang berkonsentrasi kurang baik sejumlah 11 siswa (7,5%). Hasil dari pengujian *chi square* ($P \text{ value} \leq 0,05$) memperlihatkan jika terdapat korelasi antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik memiliki resiko 5,415 mempunyai konsentrasi belajar yang baik (95% CI 3,012 – 9,733).

Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan seseorang dalam beraktifitas sehari-hari. Selain itu tidur juga dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunkan daya ingat atau konsentrasi seseorang baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk mendapatkan konsentrasi yang baik harus memperhatikan pola tidur dan kualitas tidur supaya dapat berkonsentrasi dengan baik (Gustiawati & Murwani, 2020). Hal tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Handayani (2022) jika siswa yang mempunyai kualitas tidur baik serta mempunyai konsentrasi belajar yang baik sebesar (44,9%) dikomparasikan dengan siswa yang mempunyai kualitas tidur yang kurang baik sebesar (10,2%) serta memperlihatkan terdapat korelasi pada

kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa (P value = 0,003) (Handayani F. , 2022).

Otak menjadi lebih efektif dalam mengingat sejumlah hal yang telah dipelajari karena kapasitas memori otak dapat meningkat dengan kualitas tidur yang baik. Kesehatan psikis serta fisik bisa terganggu akibat kurang tidur. Sementara dilihat berdasarkan segi psikis, kurang tidur dapat menjadi penyebab individu menjadi sulit berkonsentrasi, lambat menerima rangsangan, serta lesu atau terjadi perubahan pada suasana kejiwaan (Handayani F. , 2022). Penelitian ini sejalan dengan teori tersebut dengan hasil prevalensi rasio sebesar (5,415) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor risiko untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian kepada 146 responden pada siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023, terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa (P value = 0,000) dan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa (P value = 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Kosentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikemas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/22397/10279>

Apriani, D. G., Putri, D. F., & Adnyana, M. M. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi

Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*:

<http://ejournal.stikesadvaita.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/download/115/87/>

Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>

Arrasyid, L., Sari, D. S., & Nurohmi, S. (2019). The Effect Breakfast of Energy Intake on Learning Concentration Level Among Islamic Boarding School Student. *Malaysian Journal Of Applied Science*: <https://journal.unisza.edu.my/myjas/index.php/myjas/article/view/192>

Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 30: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>

Departemen Pendidikan Nasional. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Dewi, N. S., Citrawathi, D., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya*: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>

Dinas Pemberdayaan, P. A. (2021, 02 2021). *Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk*.

- Retrieved from Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk:
<https://dppapp.jakarta.go.id/news/2021/02/Tentang-DPPAPP>
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Parepare: Kaaffah Learning Center.
- Desi Fajar Susanti, M. S. (2022, Agustus 26). *Kementerian Kesehatan*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Direktorat Pelayanan Kesehatan:
[https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting#:~:text=Menurut%20WHO%20\(2015\)%2C%20stunting,badanny a%20berada%20di%20bawah%20Ostandar.](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting#:~:text=Menurut%20WHO%20(2015)%2C%20stunting,badanny a%20berada%20di%20bawah%20Ostandar.)
- Effrisanti, Y. (2015). Pembelajaran Berbasis Proyek Melalui Program Magang. *Jurnal Pembelajaran*, 32:
<https://ejournal.stiedewantara.ac.id/index.php/001/article/view/52>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun:
<http://repository.stikes-bhm.ac.id/765/1/1.pdf>
- Giyani, M., Duarsa, D. P., & Ani, S. L. (2019). Status Gizi, Pola, Konsumsi Sarapan Dan Camilan Pada Siswa Sdn 3 Sesean Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 2:
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/enum/article/view/51743>
- Gustiawati, I., & Muwarni, A. (2020b). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*:
<https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/187>
- Handayani, F. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun 2022:
<http://eprints.umsb.ac.id/579/>
- Handayani, S., & Tristianingsih, J. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*:
<https://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/5275>
- Katili, Andi Yusuf. (2016). Faktor Faktor Penghambat Pelaksanaan Program Keluarga Berencana (Kb) Metode Kontrasepsi Operasi Pria (Mop) Di Kabupaten Boalemo. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 28-30:
<https://stia-binataruna.ejournal.id/PUBLIK/article/view/62>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*:
http://hukor.kemkes.go.id/upload/s/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Larega, Tanika Sonia Putri. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In. *Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Remaja*, 115-117:
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/File/535/536>
- Lestari, A. D. (2019). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Di SMK Bumantara Muntilan

- Jurusan Farmasi:
<http://repository2.unw.ac.id/446/1/ARTIKEL.pdf>
- Malawi, I., & Tristiar, A. (2013). Pengaruh Konsentrasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar Ips Siswa Kelas V Sdn Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*: <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/PE/article/view/272>
- Mawarni, E. E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2900>
- N, H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Pada Mahasiswa Kedokteran: <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1577/>
- Novianti, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Kosentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 4: <https://www.neliti.com/id/publications/279677/pengaruh-lingkungan-belajar-terhadap-tingkat-konsentrasi-belajar-siswa-pada-mata>
- Nursolehah, R., & Rahmiati. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa: <https://media.neliti.com/media/publications/451685-none-66222549.pdf>
- Purnawinadi, G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsenterasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Universitas Klabat*, 32: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/429>
- Putra, I. K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar DiMasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022: <https://eprints.ums.ac.id/103436/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Rahmah, M. (2018). Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Pada Anak UsiaSekolah di SDN Pangeran 1 Banjarmasin. (Tristianingsih & Handayani, 2021): <http://repository.unism.ac.id/165/2/SKRIPSI%20PDF%20Maulidy%20Rahmah.pdf>
- Rantyas, N. S. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64307>
- Rosalina, E., & Djayusmantoko. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD 37/III Di Desa Koto Tuo Kabupaten Kerinci Tahun 2021. *Jurnal Psikologi Jambi*: <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/17364>
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar SiswaDalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar: <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/senamku/article/view/2653>
- Sinuraya, R. K., A, H., Qodrina, & Amalia, R. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,

- 48-51:
<https://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/23242>
- SMAN 88 Jakarta. (2023). *SMAN 88 JAKARTA*. Retrieved from SMAN 88 JAKARTA: <http://www.sman88jakarta.sch.id/>
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reaction. *Journal of experimental Psychology*: <https://psycnet.apa.org/journals/xge/18/6/643/>
- Suardi, M. (2015). *Belajar Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish. Susyani, Muzakar, & Sari, D. K. (2014). Kontribusi Sarapan Dalam Pemenuhan kecukupan Gizi Sehari Dan Status Gizi pada Siswa Sddi Kecamatan Stjkarami Palembang. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Palembang*, 1-13: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/93>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN I Malang. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 18: <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/3501>
- Viranisa, R. S. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19*: <https://eprints.ums.ac.id/103436/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Wardana, Y. J. (2019). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun*: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/717/1/SKRIPSI%20%20YUDHA%20JAYA%20WARDANA.pdf>
- Wiarso, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*: <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jtik/article/view/2100>
- Zhafirah, N. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu*: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/43197/2/NURLAILIE%20ZHAFIRAH-FITK.pdf>
- Zulfa, N.A., & Mujazi. (2021). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi*: <https://Prosiding.Esaunggul.Ac.Id/Index.Php/Snip/Article/Download/198/197>