

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA-SISWI SD MUHAMMADIYAH KARANG TENGAH IMOIRI BANTUL YOGYAKARTA

**Ferawati, Sri Sundari**

Akademi Kebidanan Ummi Khasanah, Jl. Pemuda Gandekan Bantul Yogyakarta

*Email: Zidniicun@gmail.com*

**Abstrak:** Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *analitik kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah 41 siswa-siswi kelas VI. Teknik pengambilan sampling menggunakan *total sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 41 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Kendall Tau*. Hasil uji analisis pengaruh sarapan pagi dengan konsentrasi belajar menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,001 (< 0,05)$ ,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016. Orang tua perlu menerapkan kebiasaan sarapan pagi pada anak-anaknya karena dengan sarapan pagi akan menjaga kesehatan fisik dan daya konsentrasi anak menjadi lebih baik

**Kata Kunci:** Sarapan pagi, Konsentrasi belajar, siswi SD

**Abstract:** The relationship between breakfast habits with the learning concentration on the students of class VI At Elementary School (SD) Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta in 2016. Lack of energy and protein in schoolchildren can cause a child to become weak in body resistance and decrease learning concentration. The condition is related to the use of glucose as an energy source. Research objectives to analyze the relationship between breakfast habits with the learning concentration on the students of class VI At Elementary School (SD) Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta in 2016. This type of research used quantitative analytical research methods. The population in this research was 41 students of class VI. Sampling technique used total sampling, so the number of samples counted to 41 respondents. Data collection used questionnaires. The results of this study were analyzed by using Kendall Tau test. The analysis test result of the influence of breakfast with the concentration of learning shows the significance value  $p = 0.001$

(<0.05)  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Based on the research result, it can be concluded that there is a relationship between breakfast habits with the learning concentration in the students of class VI At SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta in 2016. Parents need to apply the breakfast habits to their children because breakfast will keep physical health and concentration of children to be better.

**Keywords:** breakfast, learning concentration, elementary school students

Berdasarkan laporan yang dirilis oleh *United Nations Development Programme* (UNDP), Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia yang merupakan ukuran untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. IPM Indonesia tahun 2016 berada pada peringkat 113 dari 187 negara, turun dari posisi 110 pada tahun 2014 (UNDP, 2016). Gizi merupakan salah satu faktor yang mempunyai peran sangat penting dalam pencapaian IPM dari suatu negara (Bappenas, 2011).

Secara nasional, kualitas kesehatan anak sekolah dasar masih sangat rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan bahwa rata-rata status gizi kurus (IMT <-2SD) pada anak usia sekolah (6-14 tahun) sebanyak 13,3% laki-laki dan 10,9% perempuan (Depkes RI, 2008). Defisit energi ditunjukkan pada konsumsi energi anak usia sekolah dasar di Indonesia yang masih di bawah kebutuhan minimal (<70% AKG 2004) sebanyak 41,2% (Kemenkes RI, 2010). Salah satu provinsi yang memiliki prevalensi masalah gizi yang tinggi adalah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), yaitu prevalensi anak usia sekolah yang memiliki status gizi kurus (IMT <-2SD) sebanyak 23,1% laki-laki dan 19,1% perempuan (Depkes RI, 2008).

Menurut Depkes (2005 dalam Pramesti, 2011) Fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein

dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktifitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Menurut Penelitian Sunarti dkk (2006 dalam Wardoyo dan Mahmudiono, 2013) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kecukupan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan mempengaruhi konsentrasi.

Survei tentang kebiasaan sarapan orang dewasa di lima kota besar Indonesia (Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya dan Makasar) menunjukkan bahwa hanya 69,8% subyek yang memiliki kebiasaan sarapan (Hardinsyah, 2012). Analisa data yang dilakukan terhadap data

konsumsi pangan Riskesdas 2010 pada 35.000 anak usia sekolah dasar menunjukkan anak mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan <15% dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15% (Hardinsyah, *et. al.*, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada tanggal 09 januari 2016 di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta dilakukan terhadap 10 siswa-siswi, lima diantaranya melakukan kebiasaan sarapan pagi dan lima diantaranya tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi. Dari lima orang yang melakukan sarapan pagi, ada dua orang sarapan pagi hanya dengan teh manis dan roti, dua orang sarapan pagi dengan nasi, lauk ditambah air putih dan satu orang sarapan pagi dengan nasi, lauk, sayur ditambah susu. Dalam wawancara tersebut, lima orang yang tidak melakukan sarapan pagi alasannya karena tidak sempat, tidak ada yang menyiapkan dan tidak lapar atau tidak ada selera makan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *analitik kuantitatif*. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul, dilakukan pada bulan Februari sampai Mei 2016. Populasi penelitian adalah siswa-siswi kelas VI SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016 berjumlah 41 responden. Pengambilan sampel menggunakan *total*

*sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 41 responden. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *Kendall Tau*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner, untuk menjawab variabel bebas (kebiasaan sarapan pagi) dan terikat (konsentrasi belajar). Kuesioner terdiri dari 60 pertanyaan dengan lima opsi pilihan jawaban. Setiap jawaban diberi skor. Jika jawaban benar maka akan diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0. Uji validitas dan reabilitas dilaksanakan pada siswa-siswi kelas V SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. Dari 30 item kuesioner kebiasaan sarapan pagi diperoleh item kuesioner yang tidak valid sebanyak lima karena nilai  $r$  hitung (*corrected item-total correlation*) <  $r$  tabel sebesar 0,361 dan 30 item soal konsentrasi belajar diperoleh item soal yang tidak valid lima karena nilai  $r$  hitung (*corrected item-total correlation*) <  $r$  tabel sebesar 0,361.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****HASIL****1. Analisis Univariat**

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**a. Distribusi Karakteristik Responden**

Tabel 1 Karakteristik Siswa-Siswi Kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016

Kategori	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki		43.9
Perempuan		56.1
<b>Total</b>		<b>100.0</b>
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
Tidak Bekerja		4.9
Buruh Tani		19.5
Jasa / Ojek		9.8
Petani		2.4
Penggarap		
PNS / TNI		7.3
Pegawai Swasta		26.8
Dagang / Wiraswasta		29.3
<b>Total</b>		<b>100.0</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Tamat SD		4.9
Tamat SD		12.2
		2.4
		2.4
Tidak Tamat SMP		4.9
Tamat SMP		
TidakTamat SMP		
Tamat SMA		46.3
S1		4.9
<b>Total</b>		<b>100.0</b>

(Sumber: Data Primer 2016)

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 responden (56,1%), sebagian besar responden dengan status pekerjaan orang tua sebagai pedagang/wiraswasta yaitu sebanyak 12 responden (29,3%), sebagian besar responden dengan latar belakang pendidikan orang tua tamat SMA yaitu sebanyak 19 responden (46,3%).

**b. Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa-Siswi**

Tabel 2 Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa-Siswi Kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	25	61.0
Cukup	11	26.8
Kurang	5	12.2
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>

(Sumber: Data Primer 2016)

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar responden termasuk kategori Baik yaitu sebanyak 25 responden (61,03%).

**c. Distribusi Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi**

Tabel 3 Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	19	46.3
Cukup	18	43.9
Kurang	4	9.8
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar responden termasuk kategori baik yaitu sebanyak 19 responden (46,3%).

**2. Analisis Bivariat**

**a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-Siswi Kelas VI di SD Muhammadiyah Karang Tengah**

**Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016**

Analisis bivariat pada tahap ini diteliti Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa-Siswi Kelas VI di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016 dengan menggunakan uji kendall tau, dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016

Sarapan pagi	Konsentrasi belajar						Total		p
	Baik		Cukup		Kurang		F	%	
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	18	43,9	5	12,2	2	4,9	25	61,0	0,000
Cukup	0	0,0	11	26,8	0	0,0	11	26,8	
Kurang	1	2,4	2	4,9	2	4,9	5	12,2	
Total	19	46,3	18	43,9	4	9,8	41	100	

(Sumber : data primer di olah 2016)

Secara statistik nilai signifikansi menunjukkan ( $p = 0,000 < 0,05$ ) disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas VI Di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian kebiasaan sarapan pagi pada siswa-siswi kelas 6 di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk kategori baik yaitu sebanyak 25 responden (61,03%).

Anak-anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktifitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu

anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak-anak yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak melakukan sarapan pagi (Ahmad dkk, 2011).

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktifitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian Kleinman (2013) dengan judul “Hubungan

Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang” menyatakan bahwa sarapan merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi. Anak yang tidak melakukan sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sangat memerlukan makan pagi atau sarapan mutlak untuk menunjang aktivitasnya. Saat di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak melakukan sarapan pagi, maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Berdasarkan penelitian konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas 6 di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016, sebagian besar responden termasuk kategori baik yaitu sebanyak 19 responden (46,3%).

Seseorang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, hal ini disebabkan karena: kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut dan lain-lain), pikiran kacau/masalah-masalah kesehatan yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap pelajaran/sekolah dan lain-lain (Slameto, 2010).

Konsentrasi belajar yang baik dapat memengaruhi prestasi belajar, menunjukkan bahwa prestasi belajar adalah pencapaian atau

kecakapan yang dinampakkan dalam keahlian atau kumpulan pengetahuan. Prestasi di kelas menghasilkan perubahan yang dinyatakan dalam bentuk simbol untuk menunjukkan kemampuan pencapaian dalam hasil kerja dalam waktu tertentu (Hengkiriawan, 2008).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2010) dengan judul “Korelasi Perilaku Makan Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di SMP” menyatakan bahwa konsentrasi siswa tidak akan terganggu jika dia rutin sarapan pagi. Konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat bekerja untuk lupa dan ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama. Apabila anak selalu sarapan pagi secara teratur dengan gizi seimbang, maka tubuh akan menjadi sehat, dan konsentrasi dalam belajarnya meningkat, sehingga akan memperoleh prestasi belajar yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi kelas 6 di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukan nilai  $p = 0,001 (< 0,05)$  berarti dapat disimpulkan  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak.

Sarapan yang dimaksud disini tentunya asupan gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. Makanan yang

memenuhi untuk hidup sehat adalah makanan yang bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Gizi mengandung zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar (Kedaton, Zayadan, 2008).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagai orang tua sudah membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Udara di pagi hari masih bersih, sehingga apabila rutin bangun pagi berarti masih menghirup udara yang bersih yang dapat membuat otak menjadi segar, dan siap untuk menghadapi rutinitas sehari-hari termasuk sarapan pagi. Hal ini membuktikan bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hariyanto (2010) dengan judul "Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar" bahwa sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Menyatakan prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah ia mampu berkonsentrasi belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa-siswi kelas VI di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri, sebagian besar kategori baik. Hasil menunjukkan nilai  $p = 0,001 (< 0,05)$  menunjukkan bahwa ada Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi Kelas VI di SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2016. Diharapkan Orang tua dapat menerapkan kebiasaan sarapan pada anak-anaknya karena dengan sarapan pagi akan menjaga kesehatan fisik dan daya konsentrasi anak menjadi lebih baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, S., Waluyo & Fatimah F., 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*. Jurnal Universitas Respati Yogyakarta. (1 ) 1: 8-9.
- <http://pergizi.org>. Diakses tanggal 10 Januari 2016 pukul 14.10 WIB.
- Anggraini, Pramesti.2010. "*Penerapan Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Everyone is a Teacher Here Dalam Upaya Untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa Pada Materi Himpunan Matematika (PTK Pada Siswa Kelas VII Semester II SMP Muhammadiyah 10 Surakarta)*". Skripsi S-1 Prodi Matematika. Surakarta: FKIP UMS.
- BAPPENAS. 2011. *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015*.

- <http://www.4shared.com/get/145gBOXZ/Rencana>  
*a Aksi Nasional Pangan..* Diakses tanggal 22 januari 2016 pukul 19.00 WIB.
- Depkes R.I., 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:
- Departemen Kesehatan., 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.  
<http://gizi.depkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2016 pukul 14.00 WIB.
- Hardinsyah. 2012. *Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak*. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. <http://pergizi.org>. Diakses tanggal 11 januari 2016 pukul 14.00 WIB.
- Hardinsyah et al, 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. (7) 2: 94.
- Hengkiriawan. 2008. *Pengertian Prestasi belajar menurut Beberapa Ahli*. Diakses dari <http://Hengkiriawan.Blogspot.com/2008/03/Pengertian-Prestasi-Belajar.Html>
- Hariyanto 2010. *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang*. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014; 3(3)
- Junaidi 2010 . *Korelasi Prilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ariani, N. dan Haryanto, D. (2010). *Pembelajaran Multimedia di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Kleinman,R.2013.*Manfaat Sarapan*. Diakses <http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267> tanggal 17 januari 2016
- Kedaton, Darman Zayadan. (2008). *Manfaat Sarapan Gizi untuk Anak*. <http://dezhzaya.dan.blogspot.com/2008/07/giizi-untuk-anak.html>. Diakses tanggal 22 Mei 2016
- Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2007). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- United Nations Development Program. Human Development Report 2016 Work for Human Development. 2016. United Nations Development Programme 1

UN Plaza, New York, NY 10017.

USA. 2016.