

Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat

Sici Lewi Masleni^{a,1,*}, Loritta Yemina^{b,2}, Lince Siringo-Ringo^{b,3}

^a Mahasiswa Akademi Perawatan RS PGI Cikini

^b Dosen Akademi Perawatan RS PGI Cikini

¹ sicilewimasleni@akperscikini.ac.id*; ² lorittayemina@akperscikini.ac.id; ³ lince131@akperscikini.ac.id

* Penulis Korespondensi

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Diterima: 01 September 2021

Direvisi : 01 September 2021

Disetujui terbit: 25 September 2021

Kata Kunci

Kebiasaan srapan, konsentrasi belajar, mahasiswa

ABSTRAK

Sarapan merupakan suatu hal yang wajib dilakukan setiap pagi karena tubuh membutuhkan asupan glukosa untuk meningkatkan kemampuan otak untuk dapat konsentrasi dalam belajar. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisa gambaran kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. Penelitian ini dilakukan pada 64 mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling. Kuesioner yang digunakan untuk memperoleh kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan dominan mahasiswa jarang melakukan sarapan pagi (58,7%), tingkat konsentrasi sedang (59%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini memiliki kebiasaan jarang melakukan sarapan 58,7%. Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini memiliki tingkat konsentrasi sedang 59%.

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang memasuki fase dewasa di mulai dari 18 sampai dengan 25 tahun dimana fase ini memiliki tahap perkembangan untuk lebih tanggung jawab terhadap kehidupannya dan membutuhkan bantuan orang lain untuk berkomunikasi dan memenuhi kebutuhan yang berbeda-beda. (Hulukati & Djibran, 2018).

Menurut Badan Data Statistik jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 4,5 juta di Perguruan Tinggi Swasta dan 2,5 juta di Perguruan Tinggi Negeri menurut data Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi jumlah mahasiswa yang terdapat di Indonesia pada tahun 2019 yaitu 7,3 juta, dimana

jumlah tersebut meningkat 5,01 persen dibandingkan dengan tahun terdahulu adalah mahasiswa yang terdaftar di Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta dimana masing-masing 2,9 juta dan 4,4 juta. di Jakarta pada tahun 2014 hingga 2015 jumlah mahasiswa sebanyak 485,699 PTN, 475,113 PTS. Sarapan merupakan salah satu hal yang wajib di lakukan saat pagi hari untuk memenuhi kebutuhan kebutuhan sehari-hari agar tubuh dapat melakukan kegiatan sebagaimana mestinya. (Wiarso, 2013). Sarapan yang baik adalah ketika mengkomsumsi karbohidrat, lauk pauk, sayuran, buah dan minuman. Kebiasaan untuk sarapan pagi hari sangat penting karena tubuh membutuhkan asupan

glukosa karena sudah semalaman tidak mengkomsumsi makanan dan jika melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi saat belajar, lesu, mengantuk dan aktivitas sehari-hari dapat terganggu. (Sukiniarti, 2015).

Menurut penelitian Dogbe dan Abaidoo tentang sarapan pada mahasiswa pre-klinis dan klinis di University of Ghama Medical School menunjukan hasil bahwa total mahasiswa yang melewatkan sarapan sebesar 71,92% dengan proposi 76,62% adalah mahasiswa pre-klinis, sedangkan 67,48% mahasiswa klinis. Beberapa hal yang menjadi alasan yang menyebabkan tidak sarapan yaitu karena masalah finansial, sudah terbiasa, dan keterbatasan waktu baik untuk sarapan maupun untuk menyiapkannya karena padat nya kegiatan yang harus dilakukan. Hampir 50% remaja terutama remaja akhir tidak sarapan. Menurut penelitian Adriam M. dalam (Nuraeni, 2018) juga membuktikan masih banyak remaja (89%) yang menyakini kalau sarapan pagi memang penting.

Menurut Leny Heliawati dalam (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia, & Kurniati, 2020) Konsentrasi belajar merupakan ketika seseorang memfokuskan pikiran kepada suatu objek dalam waktu yang cukup lama, konsentrasi dapat terganggu ketika seseorang kekurangan energi, glukosa atau tidak melakukan sarapan saat pagi hari dan hal itu dapat berpengaruh pada system kerja otak.

Berdasarkan penelitian Purnakarya dalam (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia, & Kurniati, 2020) sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa daya pikir menurun. Mahasiswa mengalami kekurangan gizi sehingga mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi secara penuh dan ketika tidak melakukan sarapan tubuh akan merasa lemah, lesu, tidak bersemangat untuk belajar dan dapat membuat mengantuk.

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tahun 2014 hal 42 menyatakan untuk mensosialisasikan penting nya sarapan

pemerintah sudah mengadakan sosialisasi tentang gizi seimbang yang sesuai dengan arahan dari Peraturan Pemerintahan Kesehatan (2014, hal 42) yaitu dengan arahan sarapan sebelum melakukan aktifitas di pagi hari. Sosialisasi yang di adakan melalui Kemendikbud dengan sosialisasi yang di lakukan secara mandiri ataupun dengan berbagai sponsor. Dalam sosialisasi juga menjelaskan bahwa sarapan yang baik adalah ketika kita mengkomsumsi nasi atau kabohidrat, lauk, sayur mayur, buah dan air. Meskipun sudah ada lembaga yang sudah melakukan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan, tetapi masyarakat ataupun mahasiswa yang tidak menerapkan untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktifitas.

Sebagai pre survey dari penelitian ini saya mendapat data dari hasil wawancara dengan 5 orang yang berada di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini bahwa sarapan mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar. Seperti halnya 3 mahasiswa mengatakan tidak melakukan sarapan sebelum kuliah saat belajar 2 orang mengatakan mengatuk dan tidak konsentrasi, sedangkan 2 orang mengatakan sarapan tetapi saat pelajaran berlangsung mereka merasa tidak fokus.

Maka berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Gambaran kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini.

2.1.Landasan Teori

2.2.Mahasiswa

Mahasiswa adalah usia dimana seseorang memasuki fase usia dewasa di mulai dari 17 sampai dengan 25 tahun dimana pada fase ini memiliki tahap perkembangan untuk bertanggung jawab atas kehidupannya dan membutuhkan dan membutuhkan bantuan orang lain untuk berkomunikasi dan memenuhi kebutuhan yang berbeda-beda. (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa merupakan seseorang

yang sedang dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun akademik. (Hartaji, 2012).

2.2 Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan salah satu hal yang wajib dilakukan saat pagi hari untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari agar tubuh dapat melakukan kegiatan sebagaimana mestinya. (Wiarito, 2013). Sarapan memiliki peranan yang sangat penting bagi semua orang terutama orang yang sedang menempuh pendidikan untuk pemenuhan kebutuhan energi hal tersebut dibutuhkan agar dapat mengikuti konsentrasi dan mengikuti pelajaran dengan baik dan hal berguna lainnya ketika kita melakukan sarapan adalah untuk mendapatkan kekuatan dalam melakukan aktivitas (Sartika, 2012). Menurut Khosman dalam (Saniartha & I, 2020) kebiasaan sarapan merupakan pola makan seseorang yang biasa dilakukan pada pagi hari secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan merupakan kepercayaan dan pilihan untuk melakukan sarapan. Adapun manfaat ketika seseorang rutin melakukan sarapan pagi yaitu dapat meningkatkan kemampuan otak, meningkatkan asupan vitamin dan mineral dan memperkuat daya ingat seseorang.

2.3 Tingkat Konsentrasi

Konsentrasi belajar merupakan terpusatnya pikiran seseorang terhadap proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Menurut Dimiyati dan Mudjiono, dalam (Nuraeni, 2018) "Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya." jika seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Konsentrasi belajar adalah salah satu aspek psikologis yang tidak begitu mudah diketahui oleh orang lain selain dari individu yang sedang belajar (Kurniawan & Astalini, 2019). Konsentrasi belajar

dapat terjadi jika seseorang nyaman dengan diri sendiri dan lingkungan tidak terfokus keluar yang sedang dibahas. Faktor yang mempengaruhi tingkat belajar adalah ketika konsentrasi rendah mempengaruhi kualitas belajar dan aktivitas dan hal ini menyebabkan ketidakseriusan dalam belajar dan memahami materi (Aviana & Hidayah, 2015).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga bulan Mei 2021 yang dilakukan di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini dengan jumlah 64 mahasiswa. Sampel dipilih karena kesediaan mahasiswa dan mahasiswa yang menjadi responden tinggal di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pada mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini dan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah tingkat konsentrasi mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan mengirimkan kuesioner dalam bentuk google form yang disebarkan oleh pengelola asrama kepada mahasiswa yang tinggal di asrama. Kuesioner berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling yaitu suatu teknik pengambilan data

dengan menjadikan seluruh responden dijadikan sampel dalam penelitian.

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan tahap *editing* untuk mengumpulkan data, *coding* yaitu tahap memberikan kode pada data, *entry* yaitu database yang sudah dimasukan dibuat distribusi frekuensi sederhana, *cleansing* data yaitu kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dikelola

Pada penelitian ini menggunakan prinsip menghormati yaitu peneliti dapat memperhatikan hal-hal yang akan terjadi selama penelitian berlangsung dan dapat menjaga kerahasiaan identitas responden. Manfaat yaitu peneliti dapat memberikan manfaat bagi responden dan dapat menghindari kerugian terutama pada keselamatan responden. Tidak membahayakan yaitu peneliti dapat mengurangi resiko terjadinya kerugian pada responden. Keadilan yaitu peneliti tidak membeda-bedakan antara responden dan dapat memperhatikan para responden sebagai objek penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi responden, kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

4.1 HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden

No	Keterangan	frekuensi	presentase
	Jenis kelamin perempuan	59	93,7%
	Laki-laki	4	6,3%
	total	63	100%

usia			
17 – 20 tahun	44		70,1%
21 – 23 tahun	19		29,9%
total	63		100%
Semester			
2	31		49,2%
4	17		27%
6	15		23,8%
Total	63		100%

Hasil penelitian terhadap 63 responden pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa 59 orang (93,7%) perempuan, 4 orang (6,3%) laki-laki. 44 orang (70,1%) berusia 17-20 tahun, 19 orang (29,9%) berusia 21-23 tahun.

Tabel 4 2 Distribusi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini

No	Kebiasaan sarapan	Frekuensi	presentase
1	selalu	9	14,3
2	sering	11	17,5%
3	jarang	37	58,7%
4	Tidak pernah	6	9,5%
	total	63	100%

Hasil penelitian terhadap 63 responden yang ditampilkan pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa 9 orang (14,3%) selalu melakukan sarapan, 11 orang (17,5%) sering melakukan sarapan, 37 orang (58,7%) jarang melakukan sarapan, 6 orang (9,5%) tidak pernah melakukan sarapan.

Tabel 4.3 Distribusi Alasan Tidak Melakukan Sarapan Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini

No	Alasan	Frekuensi	Presentase
1.	Kesiangan	12	19%
2.	Tidak terbiasa	12	19%
3.	Malas	11	17%
4.	Tidak cukup uang	11	17%
5.	Tidak sempat	17	27%
	Total	63	100%

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi frekuensi alasan responden jarang sarapan . 12 orang (19%) kesiangan, 12 orang (19%) tidak terbiasa, 11 orang (17%) malas, 11 orang (17%) tidak cukup uang, 17 orang (27%) tidak sempat.

Tabel 4 4Distribusi Tingkat Konsentrasi Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini

No	Jumlah kriteria	Frekuensi	presentase
1.	Sangat tinggi	12	19%
2.	Tinggi	14	22%
3.	Sedang	37	59%
4.	Rendah	0	0%
	Jumlah	63	100%

Pada tabel 4.4 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat konsentrasi mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini dari 63 orang terdapat 12 orang (19%) tingkat konsentrasi sangat tinggi, 14 orang (22%) tingkat konsentrasi tinggi, 37 orang (59%) tingkat konsentrasi sedang, 0 rang (0%) tingkat konsentrasi rendah.

Pembahasan

Sarapan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dilakukan sebelum melakukan aktivitas sehari-hari, seperti yang telah disampaikan oleh pemerintah dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tahun 2014 yaitu mengenai arahan untuk melakukan sarapan sebelum melakukan aktivitas dengan diadakannya sosialisasi mengenai pentingnya sarapan dengan mengkomsumsi karbohidrat, lauk pauk, sayur mayur, buah dan air tetapi masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum aktivitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan hal tersebut, yaitu responden pada penelitian ini jarang melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktifitas. Hal tersebut terjadi dengan berbagai alasan yaitu kesiangan bangun, tidak terbiasa melakukan sarapan, malas melakukan sarapan, tidak cukup uang dan tidak sempat melakukan sarapan.

Dalam proses belajar mahasiswa membutuhkan banyak energi agar otak dapat bekerja secara maksimal dan diharapkan agar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang baik agar dapat memahami

materi pembelajaran dengan baik dalam hal ini kondisi fisik sangat berpengaruh dalam tingkat konsentrasi belajar. Dalam hal ini sarapan sangat dibutuhkan untuk dapat memberikan nutrisi pada tubuh pada pagi hari.

Sarapan merupakan suatu hal yang wajib untuk dilakukan oleh setiap orang karena sarapan merupakan hal terpenting untuk keseimbangan gizi yang telah disampaikan pada tahun 2014 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia karena banyak orang yang tidak terbiasa melakukan sarapan. Sarapan harus dilakukan karena tubuh memerlukan glukosa agar tubuh dapat beraktivitas dengan baik, otak dapat berfikir dengan fokus saat melakukan pembelajaran hal ini dikarenakan sebelumnya tubuh tidak menerima asupan makanan apapun selama tidur sekitar 7 – 8 jam dan tubuh membutuhkan energi cadangan agar dapat melakukan aktivitas sebelum melakukan makan siang (Hardiansyah, 2012).

Pada penelitian sebelumnya yang sudah diteliti oleh (Purnawinadi & Lotulung, 2020) dengan judul Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa penelitian tersebut dilakukan di Universitas Klabat Airmadidi Manado pada tahun 2020 menunjukkan hasil yang sama bahwa mahasiswa jarang melakukan kebiasaan sarapan sebelum melakukan aktivitas dengan jumlah 69 orang (39%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini menunjukkan sebagian besar tingkat kebiasaan sarapan mereka dengan mereka jarang melakukan sarapan pagi dengan jumlah 37 orang (58,7%), hal ini tersebut di karenakan mahasiswa di Asrama Akper RS PGI Cikini tidak sempat untuk melakukan sarapan pada pagi hari.

Konsentrasi belajar merupakan terpusatnya pikiran seseorang terhadap proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Konsentrasi belajar adalah salah satu aspek psikologis yang tidak begitu mudah diketahui oleh orang lain selain dari individu yang sedang belajar (Kurniawan & Astalini, 2019).

Menurut (Hakim, 2013) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang yaitu seperti tingkat kesehatan, kondisi tubuh, waktu seseorang beristirahat, makan dan minuman, tingkat emosi yang baik, dapat menjalankan ibadah dengan baik, kondisi lingkungan yang memadai, cahaya yang cukup dan lingkungan yang jauh dari kebisingan.

Penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Alfarisi, Yuniastini, Pinilih, & Jauhari, 2020) dengan judul Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung dimana penelitian tersebut dilakukan di Rajabasa Bandar Lampung pada tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar yaitu dengan hasil dimana dari 12 siswa yang tidak melakukan sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi dengan prestasi dibawah rata-rata 8 orang (66%), 4 orang (33,3%) siswa memiliki prestasi di atas rata-rata. 48 siswa yang rutin melakukan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi ditandai dengan tingkat prestasi 6 orang (12,5%) prestasi di bawah rata-rata dan 42 orang (76,0%) memiliki prestasi di atas rata-rata. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini menunjukkan tingkat konsentrasi dengan kriteria sedang 37 orang (59%) dan ditandai dengan mahasiswa saat pelajaran sedang berlangsung mahasiswa lebih suka bermain sambil belajar dan merasa bingung dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

4. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini memiliki kebiasaan jarang melakukan sarapan 58,7%
2. Mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini memiliki tingkat konsentrasi sedang 59%.

Diharapkan pihak institusi pendidikan dapat mengajarkan lebih lagi mengenai materi yang berhubungan dengan sarapan dan dampaknya

terhadap tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa. bagi pengelola asrama untuk mengetahui tingkat kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi mahasiswa saat belajar di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini dan dapat mencari solusi. Untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan mencari hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Untuk para responden diharapkan peneliti dapat dijadikan dorongan bagi para mahasiswa di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini ataupun mahasiswa lainnya untuk mengetahui tingkat kebiasaan sarapan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Ns. Yenny, M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku direktur Akademi Perawatan RS PGI Cikini dan selaku dosen pembimbing Akademik, Ns. Loritta Yemina, M. Kep.,Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing penelitian, dosen dan para staf, orangtua, teman-teman yang tidak dapat di sebutkan yang telah membantu selama perkuliahan terutama saat proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Alfarisi, R., Yuniastini, Pinilih, A., & Jauhari, P. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa
- Hakim. (2013). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi Dan Teknik Latihan Konsentrasi*. Jakarta: Pustaka Suara.
- Hardiansyah. (2012). Kecukupan Energi, Lemak, Protein dan Karbohidrat. *Skripsi Bogor: IPB*, .
- Hartaji, D. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 5.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 73-114.

- Kurniawan, B. (2012). *Metodelogi Penelitian* . Tangerang: Jelajah Nusa.
- Kurniawan, D., & Astalini, A. (2019). Evaluasi Sikap Sikap Siswa SMP Terhadap IPA Di Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 124-139.
- Nuraeni, Y. (2018). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Semester II Keperawatan Institut Medika Drg.Suherman Tahun 2018. *Program Studi Ners Institut Mmedika Drg.Suherman* , .
- Purnawinadi, I., & Lotulung, C. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 31-38.
- Rima, T., Yusuf, I., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 26-29.
- Saniartha, B., & I, K. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar. *Diploma Thesis*, .
- Sartika. (2012). Kebiasaan Sarapan Pada Anak Remaja. *Skripsi Bogor:Jurusan Gizi Masyarakat,Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor*, .
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pgi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kecerdasan. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia* , 1(3),315-321.
- Wiaro, G. (2013). Budaya Hidup Sehat . *Gosyen Publishing*, .