

## EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA REMAJA

Siti Haeriyah<sup>1\*</sup>, Nurry Ayuningtyas<sup>2</sup>, Eva Marsepa<sup>3</sup>, Faidatusyarifah<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Kebidanan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

<sup>3</sup>Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

[siti\\_haeriyah78@yahoo.co.id](mailto:siti_haeriyah78@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [nurry0067@gmail.com](mailto:nurry0067@gmail.com)<sup>2</sup>, [evaion289@gmail.com](mailto:evaion289@gmail.com)<sup>3</sup>,

[faidatusyarifah02@gmail.com](mailto:faidatusyarifah02@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Sarapan pagi dengan zat gizi yang baik akan menyuplai seluruh organ tubuh untuk mengingat, olahraga fisik atau aktivitas sehari-hari dengan maksimal di pagi hari. Hasil penelitian membuktikan bahwa sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi remaja pada saat belajar di Sekolah berdampak positif terhadap produktifitas. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk untuk meningkatkan kesadaran akan status gizi remaja melalui pemahaman tentang pentingnya sarapan untuk remaja, sehingga remaja mempunyai konsep kesehatan dan meminimalisir masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada remaja. Metode ceramah yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini dengan menyampaikan materi terkait dengan sarapan pagi serta ada tanya jawab antara penyuluh dengan remaja diakhir kegiatan ini. Mitra yang terlibat adalah Kepala sekolah di SMK 8 Tangerang dan peserta sebanyak 28 orang. Evaluasi kegiatan ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang dibagikan adalah *pretest* sebelum penyuluhan dan *posttest* setelah penyuluhan. Hasilnya yaitu katagorik remaja pada pengetahuan baik sebelum penyuluhan sebanyak 13 orang (46,4%) dan setelah penyuluhan menjadi 17 orang (60,7%), artinya ada peningkatan pengetahuan baik (14,3%).

**Kata Kunci:** Sarapan pagi; Pengetahuan; Remaja.

**Abstract:** Breakfast with good nutrition will supply all organs of the body for memory, physical exercise or daily activities to the maximum in the morning. The results of the study prove that a nutritious breakfast can increase the concentration of adolescents while studying at school has a positive impact on productivity. The purpose of this community service is to increase awareness of the nutritional status of adolescents through an understanding of the importance of breakfast for adolescents, so that adolescents have a health concept and minimize health problems that occur in adolescents. The lecture method used in this community service is to convey material related to breakfast and there is a question and answer session between the extension worker and the youth at the end of this activity. The partners involved were the principal at SMK 8 Tangerang and 28 participants. Evaluation of this activity can be seen from the results of the questionnaires distributed, namely pre-test before counseling and post-test after counseling. The result is the category of adolescents on good knowledge before counseling as many as 13 people (46.4%) and after counseling to 17 people (60.7%), meaning that there is an increase in good knowledge (14.3%).

**Keywords:** Breakfast; Knowledge; Teenager.



#### Article History:

Received: 27-10-2022

Revised : 07-11-2022

Accepted: 13-11-2022

Online : 01-12-2022



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan dari bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan zat gizi harian (15-30% dari kebutuhan zat gizi) untuk hidup yang sehat, dinamis dan efisien. Masih banyak orang Indonesia yang belum terbiasa sarapan. Memang, tidak sarapan berdampak negatif pada prestasi sekolah pada remaja, mengurangi aktivitas fisik, menyebabkan obesitas pada remaja dan dewasa, serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kemenkes, 2014).

Sarapan pagi dengan zat gizi yang baik akan menyuplai seluruh organ tubuh untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas atau olahraga fisik dengan maksimal setelah bangun tidur di pagi hari. Hasil penelitian membuktikan bahwa sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi remaja pada saat belajar di Sekolah. Sarapan pagi juga terbukti dapat mencegah obesitas untuk remaja dan dewasa. Remaja yang rutinitas sarapan dipagi hari sama halnya dengan rutinitas untuk membiasakan bangun pagi dan melakukan kegiatan dipagi hari (Kemenkes, 2014; Wicaksana, 2016).

Sarapan pagi sangat penting dilakukan karena ketika seseorang tidur kurang lebih 8 jam setiap malam tidak ada minuman dan makanan yang masuk dalam tubuh. Jika kebutuhan energy dari makananan tidak terpenuhi dengan baik pada saat pagi hari bisa berakibat kadar gula dalam darah menjadi rendah sehingga aktifitas pagi hari seperti melakukan perjalanan kekantor, berpikir, konsentrasi dapat terganggu (Rahmi Fauzia, 2015).

Menurut Ghifari dan Nazhif (2019) Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu yang penting untuk dipahami oleh remaja, bukan hanya menentukan bahan yang akan dijadikan makanan tetapi harus memperhatikan yang lainnya pula yaitu berkaitan dengan kandungan gizi pada pada makanan tersebut, berdasarkan hasil survey yang dilakukan di 5 wilayah DKI Jakarta dengan masing-masing wilayah mengambil sampel 500 orang diperoleh hasil bahwa sebagian remaja memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi (Gifari, 2019).

Hasil penelitian oleh Tumiwa et al (2016) dari 36 responden yang ada 30 responden (83.3%) pengetahuan sarapan baik dengan prestasi belajar baik, 6 responden (16,7%) pengetahuan sarapan cukup dengan prestasi belajar cukup (Tumiwa et al., 2016). Hasil riset yang dilakukan oleh Alfaida tahun 2021 menunjukkan yang terbanyak mahasiswa tidak mempunyai kebiasaan sarapan (55,6%). Nilai p value < 0,02 artinya Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar (Al-Faida, 2021).

Hasil penelitian didapatkan bahwa siswa tidak sarapan dengan konsentrasi kurang baik sebanyak 12 siswa, siswa tidak sarapan dengan konsentrasi baik sebanyak 1 siswa, siswa sarapan ringan dengan

konsentrasi kurang baik sebanyak 3 siswa, siswa sarapan ringan dengan konsentrasi baik sebanyak 2 siswa, dan siswa sarapan berat dengan konsentrasi kurang baik sebanyak 4 siswa, siswa sarapan berat dengan konsentrasi baik adalah 37 siswa. Penelitian ini menggunakan uji Spearman yang hasilnya adalah 0,743 menunjukkan ada korelasi atau hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa cukup kuat. (Arifin, L .A & Prihanto, 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *thitung* (2,858) > *t*0,05 (2,024), artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi remaja. (Rafika et al., 2018)

Diketahui bahwa sarapan pagi yang dilakukan oleh anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata sarapan baik yaitu 34 (83%) dan konsentrasi belajar anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading rata-rata konsentrasi baik yaitu 31 (76%). Hasil uji Bi variat didapatkan nilai  $p=0,001$  artinya ada hubungan yang sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar (Gede Yenny Apriani, 2022).

Tujuan penyuluhan gizi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan status gizi remaja melalui pemahaman tentang pentingnya sarapan untuk remaja, sehingga remaja mempunyai konsep kesehatan dan meminimalisir masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada remaja akibat tidak sarapan.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi, informasi serta komunikasi melalui penyuluhan kesehatan gizi tentang pentingnya sarapan pagi bagi remaja. Metode Penyuluhan yang digunakan adalah ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara memberikan penjelasan-penjelasan materi, pengertian menggunakan pesan secara lisan kepada beberapa orang peserta sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Pada kesempatan ini penulis memberikan materi tentang pengertian, tujuan, manfaat serta dampak jika tidak membiasakan sarapan pagi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini penulis bekerjasama dengan Kepala Sekolah SMKN 8 Tangerang dan siswa/siswi kelas XII yang berjumlah 28 orang yang terdiri dari 23 laki-laki dan 5 perempuan. Adapun langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

### 1. Persiapan kegiatan

Tahap persiapan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah (1) Koordinasi dengan pihak sekolah untuk penyelenggaraan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi bagi remaja; dan (2) Penulis menyiapkan materi penyuluhan kesehatan tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi dengan menggunakan alat-alat media pembelajaran pada remaja seperti *Power point*, kuesinoner *pretest* dan *posttest*

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan ini sudah di setujui dan ditentukan jadwal pelaksanaannya oleh kepala sekolah SMKN 8 Tangerang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Agustus 2022 pukul 11.30-12.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan ini, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel. 1** Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

| No | Waktu         | Kegiatan                             | Ket                                    |
|----|---------------|--------------------------------------|--|
| 1  | 11.30 - 11.05 | Pembukaan Kegiatan                   | Host / Eva Marsepa, S.Pd., M.Si        |
| 2  | 11.05 - 11.20 | Pengisian kuesioner <i>pre test</i>  | Nurry Ayuningtyas K, S.TR.Keb., MPH    |
| 3  | 11.20 - 12.00 | Pemaparan Materi                     | Pemateri / Siti Haeriyah, S.ST., M.Kes |
| 4  | 12.00 - 12.10 | Diskusi dan Tanya jawab              | Siti Haeriyah, S.ST., M.Kes            |
| 5  | 12.10 - 12.25 | Pengisian kuesioner <i>post test</i> | Nurry Ayuningtyas K, S.TR.Keb., MPH    |
| 6  | 12.25 - 12.30 | Penutupan Kegiatan                   | Host/ Eva Marsepa, S.Pd., M.Si         |

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan yang dilaksanakan ini menggunakan instrument yang berupa kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan informasi dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan kepada responden dalam bentuk kuesioner *pretest* yang diberikan sebelum intervensi kemudian kuesioner *posttest* diberikan setelah menerima intervensi tentang pentingnya sarapan pagi. Adapun indikator kuesioner sarapan pagi yaitu pengertian, manfaat, waktu, menu, jenis, akibat yang ditimbulkan jika tidak sarapan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan secara langsung di Sekolah SMKN 8 Tangerang oleh penulis melalui metode ceramah tujuannya untuk memaparkan materi tentang pentingnya sarapan pagi dengan menggunakan alat dan media pembelajaran. Pada kegiatan ini juga penulis membagikan kuesioner *pretest* ke 28 orang yang ada di satu ruangan dan peserta mengisi sesuai dengan petunjuk pengisian kuesioner. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan 3 dosen serta 1 mahasiswa. Tahap awal pelaksanaan adalah pembukaan dan perkenalan yang di pandu oleh dosen. Selanjutnya pemateri memaparkan materi, Setelah pemaparan materi tentang sarapan pagi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab peserta didik dengan pemateri, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyampaian materi

Monitoring dengan menggunakan 2 Kuesioner yaitu kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kuesioner *pretest* dibagikan Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan remaja sebelum dilaksanakannya intervensi, setelah selesai pemaparan materi lalu disebarakan Kuesioner *posttest* untuk melihat pengetahuan sesudah penyuluhan ini. Hasil olah data dari Kuesioner dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi pengetahuan remaja tentang pentingnya Sarapan Pagi sebelum dan sesudah intervensi(n= 28 )

| Tingkat Pengetahuan | <i>Pre test</i> |              | <i>Post test</i> |              |
|---------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|                     | n               | Persentase % | n                | Persentase % |
| Kurang (<55%)       | 5               | 17.9         | 2                | 7.1          |
| Cukup (56-75%)      | 10              | 35.7         | 9                | 32.1         |
| Baik (76-100%)      | 13              | 46.4         | 17               | 60.7         |
| Total               | 28              | 100.0        | 28               | 100.0        |

Hasil Tabel 2 distribusi pengetahuan remaja tentang pentingnya sarapan pagi pada 28 responden menunjukkan pada saat *pre test* kategorik kurang ada 5 orang (17,9 %), kategorik Cukup ada 10 orang (35,7%) dan kategorik baik ada 13 orang (46%) . Pada *post test* katagerik kurang 2 orang (7,1%), kategorik cukup ada 9 responden (32,1%) dan kategorik baik ada 17 responden (60,7%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan presentase pengetahuan baik yaitu 14,3% orang setelah diberikan edukasi tentang penting nya sarapan pagi. Hasil penelitian Tumiwa et al (2016) bahwa dari 36 responden yang ada 30 (83,3%) lebih banyak pengetahuan sarapan baik dengan prestasi belajar baik, sedangkan 6 responden (16,7%) pengetahuan cukup dengan prestasi belajar cukup (Tumiwa et al., 2016).

Menurut Alfaida (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada (55,6%) mahasiswa tidak mempunyai kebiasaan sarapan dengan nilai *p value* < 0,02 yang artinya Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar (Al-Faida, 2021). Hasil penelitan Rafika et al (2018) bahwa ada hubungan yang signifikan kebiasaan sarapan

pagi dengan konsentrasi remaja karena nilai *t* hitung (2,858) > *t*<sub>0,05</sub> (2,024) (Rafika et al., 2018). Hasil penelitian Arifin, L A & Prihanto (2015) pada siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya terdapat pengaruh sarapan pagi dengan konsentrasi karena nilai *r* hitung (0,581) > *r* tabel (0,195) (Arifin, L .A & Prihanto, 2015). Hasil penelitian Munadhiroh (2020) menunjukkan bahwa nilai *r* hitung 0,868 (75,35 %) artinya sarapan berpengaruh kuat terhadap minat belajar siswa kelas 5C (Munadhiroh & Sukati, 2020). Hasil penelitian Marvelia, dan kawan-kawan (2020) bahwa penelitian ini menggunakan analisa bivariat didapatkan *p*-value (0,014) artinya ada hubungan yang signifikan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa (Riska Marvelia, Rini Kartika, 2020). Menurut Rumnato, dkk (2022) bahwa analisis penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan nilai *p* < 0.05 untuk 2 sekolah artinya ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar (Ruhmanto & Eka Ramadhan, 2022).

Sarapan pagi merupakan perilaku yang sangat penting dilakukan oleh remaja dalam menjaga tubuh agar tetap sehat dan seimbang melalui makan makanan yang bergizi setiap pagi. Dengan sarapan pagi pada remaja dapat mencegah terjadinya kegemukan dan obesitas (Dinas kesehatan, 2022).

Membiasakan Bangun pagi pada anak karena lebih banyak waktu untuk melakukan kegiatan setiap hari seperti persiapan kesekolah lebih nyaman, sarapan pagi agar mendapatkan energy yang cukup dan menambah semangat sehingga dapat menunjang kerja otak sehingga otak dapat dapat berpikir lebih baik dan cepat (Istri Putri Wahyuni, 2022; Gede Yenny Apriani, 2022).

Pola makan 3 kali sehari termasuk sarapan pagi. Makan dengan waktu yang teratur akan mengurangi kemungkinan terkena penyakit maag yang akut seperti gastritis dan tukak lambung, jika berlangsung terus menerus sakit lambung akan mengalami perforasi atau kerusakan dan kebocoran pada lambung, setelah lambung rusak maka terjadi muntah darah serta kematian (Tatag Utomo, 2021).

Sarapan harus dibiasakan setiap hari karena mempunyai manfaat yang banyak yaitu sarapan yang mengandung karbohidrat dan rendah lemak menjadikan otak menjadi lebih cepat berpikir sebaliknya remaja yang tidak membiasakan sarapan biasanya susah dan lambat berpikir, badan cepat letih, lemas ketika beraktivitas, sarapan menjadi bahan bakar otak dipagi hari untuk berkonsentrasi, berpikir dan mengingat, serta mencegah penyakit lambung atau maag (Adi D. Tilong, 2018); Sundari, 2016)

Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu yang penting untuk dipahami oleh remaja, bukan hanya menentukan bahan yang akan dijadikan makanan tetapi harus memperhatikan yang lain nya pula yaitu berkaitan dengan kandungan gizi pada pada makanan tersebut, berdasarkan hasil survey yang dilakukan di 5 wilayah DKI Jakarta dengan masing masing wilayah mengambil sampel 500 orang diperoleh hasil bahwa

sebagian remaja memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi (Gifari, 2019). Asupan makanan ditentukan oleh Pengetahuan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan tentang gizi sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam mencari atau menentukan makanan yang akan menimbulkan dampak asupan gizi seseorang. Dengan adanya informasi, edukasi tentang gizi, maka seseorang akan mengetahui bagaimana mengolah dan memilih makanan yang akan dimakan. (Merryana Adriani, 2014).

## 2. Kendala yang Dihadapi

Kendala yang terjadi saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ada sebagian peserta penyuluhan tidak fokus untuk mendengarkan penyuluhan karena kemungkinan disebabkan oleh ruangan sedikit panas karena pada saat penyuluhan di ruang praktik mesin, ada peserta mengisi kuesioner melihat dan bertanya jawaban kuesioner dari teman sebelahnya dan beberapa peserta ada yang bermain *handphone* saat dilakukan penyuluhan, sehingga pengisian kuesioner tidak maksimal.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan yang sudah dilakukan di SMKN 8 Tangerang ini dapat memberikan efek terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang pentingnya sarapan pagi. Pengolahan hasil data kuesioner yang sudah diisi oleh 28 siswa/siswi, yaitu katagorik remaja pada pengetahuan baik sebelum penyuluhan sebanyak 13 orang (46,4%) dan setelah penyuluhan menjadi 17 orang (60,7%), artinya ada peningkatan pengetahuan baik (14,3 %). Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara *continue* agar pengetahuan dan kesadaran akan kebiasaan sarapan pagi pada remaja meningkat sehingga remaja akan terbiasa untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan rasa Sangat bersyukur kepada Allah SWT yang telah melancarkan segala kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. dan menghaturkan terima kasih kepada Ketua Yayasan Afiyat, Lektor, Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani yang telah memberikan dana hibah internal kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Tak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMKN 8 Tangerang yang telah memberikan izin kegiatan ini serta peserta didik yang telah mengikuti pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adi D. Tilong. (2018). *Jam Piket Harian Organ Tubuh Manusia*. LAKSANA.  
Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar

- Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Arifin, L. A & Prihanto, J. . (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan tingkat Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 203–207. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>
- Dinas kesehatan. (2022). *Biasakan Sarapan Pagi*. <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/654/biasakan-sarapan-pagi#>
- Edi Hartoyo, Qomariyatus Sholihah, Rahmi Fauzia, D. N. R. (2015). *Sarapan Pagi & Produktivitas*. Universitas Brawijaya Press.
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Gifari, N. (2019). *Analisis faktor Determinan kejadian Obesitas Remaja Di DKI Jakarta*. Esa Unggul Press.
- Istri Putri Wahyuni. (2022). *Yuk Sarapan Pagi! Tubuh Sehat Aktivitas Lancar*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1087/yuk-sarapan-pagi-tubuh-sehat-aktivitas-lancar](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1087/yuk-sarapan-pagi-tubuh-sehat-aktivitas-lancar)
- Kemendes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. 92.
- Merryana Adriani, B. W. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita* (1st ed.). Kencana Pranada Media Group.
- Munadhiroh, A., & Sukati. (2020). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Minat anak dalam Belajar di Kelas 5 C Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. *Alma Ata Yogyakarta*, 12. <http://elibrary.almaata.ac.id/id/eprint/2295>
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. PT Rineka Cipta.
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Riska Marvelia, Rini Kartika, H. D. (2020). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*.
- Ruhmanto, D., & Eka Ramadhan, G. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 183–191. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172>
- Sundari, S. (2016). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah*. 53–61.
- Tatag Utomo. (2021). *Health Quotient: Cerdas Kshn U/ Ekskutif*. Grasindo.
- Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 106891.
- Wicaksana, A. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, Dan Status Gizi Murid SDN Inpres 3 Tondo, Kota Palu. <https://Medium.Com/>, 8(April), 14–20. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>