



Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19

Nourmayansa Vidya Anggraini ¹, Serri Hutahaean ²

¹ Departemen Keperawatan Komunitas, Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia.

² Departemen Manajemen Keperawatan, Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:

nourmayansa@upnvj.ac.id



ABSTRACT

Objective: The COVID-19 pandemic at the end of 2019 resulted in changes in learning conditions with the implementation of school from home (SFH) for children. On the other hand, children are the hope of the nation in the future. School children are the nation's investment, the nation's next generation. It is necessary to prepare the children to become qualified, healthy, moral, and valuable human beings for society. One of the habits that must be a concern is having breakfast at home when SFH conditions. Breakfast habits on a person have a positive impact in carrying out daily activities. Breakfast has benefits in supporting the nutritional status and learning achievement of children. It happened because there is a supply of optimal blood glucose levels for the needs of the learning process. The purpose of this study was to analyze the relationship between breakfast and student achievement.

Methods: This research method is to uses a cross-sectional study design. The sample of this study was students in grades 1-5 of private elementary schools in Depok with a sample of 242 students. The sampling technique used is simple random sampling. As many as 73.9% of students always have breakfast in the morning.

Results: There is a relationship between breakfast habits and student achievement with a p-value of 0.000.

Conclusion: A child must take the time to eat breakfast with quality nutrition to concentrate more on learning and improve their learning achievement.

Keywords:

Students, Breakfast, Achievement

PENDAHULUAN

Pandemic COVID-19 mengakibatkan perubahan kondisi pembelajaran pada anak-anak diantaranya dilakukan pembelajaran melalui sekolah dari rumah (BDR) pada anak-anak (Dunn, 2020). Salah satu aset sumber daya manusia adalah anak yang merupakan generasi penerus bangsa yang berperan penting bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Pengembangan kualitas SDM di masa yang akan datang ditentukan salah satunya oleh faktor kecukupan gizi (Mansouri et al., 2021; You et al., 2021). Dalam menunjang perkembangan dan fisiknya, anak membutuhkan berbagai macam zat gizi supaya pertumbuhan dan perkembangannya dapat tercukupi dengan baik. Keadaan kesehatan anak dipengaruhi salah satunya oleh gizi. Sarapan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi khususnya energi pada anak usia sekolah karena hal ini berhubungan dengan konsentrasi dan penyerapan pelajaran sehingga dapat mempunyai prestasi yang baik (Liu et al., 2013).

Pada kelompok anak usia sekolah membutuhkan gizi yang cukup ketika sarapan supaya terpenuhi kebutuhan energinya sehingga dapat meningkatkan konsentrasi. Anak usia sekolah yang tidak makan pagi, maka akan menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk pada saat belajar. Seseorang yang tidak makan pagi akan memiliki risiko menderita gangguan kesehatan diantaranya adalah menurunnya kadar gula (Kral et al., 2016).

Menurunnya kadar gula ini memiliki tanda-tanda diantaranya adalah lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, pingsan. Kondisi ini bisa menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar akan menurun juga. Meskipun demikian, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan di pagi hari. Hal ini dikarenakan anak enggan untuk sarapan ataupun tidak ada makanan yang tersedia untuk sarapan. Selain itu, seseorang yang tidak sarapan juga akan menyebabkan tubuh kurang mendapatkan asupan zat gizi sehingga status gizi akan turun, hal ini juga berpengaruh pada prestasi belajar anak (Condon et al., 2009; van Kleef et al., 2016). Apabila pada saat jam belajar dan anak tidak sarapan, maka anak akan terasa lapar pada saat jam pelajaran dan akan buyar konsentrasinya.

Anak usia sekolah sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dibutuhkan kecukupan gizi. Gizi sangat berperan dalam menentukan kesehatan anak. Pemberian gizi yang berkualitas berpengaruh terhadap tumbuh kembang seorang anak. Sarapan tidak hanya

dibutuhkan kenyang, tetapi juga kecukupan kualitas gizi pada makanan pada saat sarapan tersebut (Ho et al., 2015; Polonsky et al., 2018).

Kebiasaan sarapan sudah seharusnya menjadi perhatian pada masa anak usia sekolah. Sarapan telah dianggap sebagai waktu yang penting dalam sehari. Sebagian orang tua menganggap bahwa sarapan sebagai syarat keberhasilan dalam belajar. Akan tetapi, anak Indonesia banyak yang tidak sarapan ataupun sarapan dengan makanan kualitas gizi rendah. Berdasarkan (Risikesdas, 2018) 26.1% Anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan. Anak sekolah sekedar mengkonsumsi minum saat sarapan 26 % seperti air putih, susu atau teh, dan sebagian besar mengkonsumsi sarapan dengan kualitas yang rendah. Banyak manfaat sarapan, diantaranya menunjang status gizi dan prestasi belajar anak (Pivik et al., 2012) time-frequency analyses were applied to electroencephalographic (EEG).

Pada usia anak sekolah dan remaja sudah semestinya memperhatikan kebiasaan sarapan, baik kuantitas maupun kualitas. Sarapan merupakan momen penting dalam sehari sebelum melaksanakan aktivitas karena aktivitas harian tersebut dipengaruhi oleh sarapan. Makan pagi dapat memberikan energi tambahan pada manusia karena kalori tubuh manusia sangat rendah di pagi hari. Sarapan juga memberikan nutrisi pada otak, mempengaruhi kinerja otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.

Menurut (Hardinsyah, 2012) menyebutkan bahwa sarapan dapat memenuhi 15-30% dari kebutuhan harian sehingga tercapai hidup yang sehat, aktif, dan cerdas, tentunya dengan makan makanan yang aman dan bergizi. Pada penelitian PSS 2018 menyebutkan bahwa 17-59% anak-anak di Indonesia tidak melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan ini mempengaruhi prestasi belajar anak usia sekolah. Sarapan dapat bermanfaat dalam memelihara ketahanan tubuh agar dapat belajar dengan baik sehingga dapat fokus dalam menerima pelajaran sehingga nanti akan berpengaruh dalam konsentrasi belajar siswa.

Sarapan penting guna mengawali kegiatan harian seseorang. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi pada saat pagi hari dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, mencegah dehidrasi setelah tidak makan minum pada saat malam hari, dan juga menstabilkan kadar gula dalam darah. Selain itu, sarapan pada anak usia sekolah juga bisa dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak. Menurut (Hardinsyah, 2013) bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Sarapan juga dapat mencegah terjadinya kegemukan pada anak (Rampersaud et al., 2005).

Meningat pentingnya sarapan untuk meningkatkan prestasi belajar anak, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisa hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di SDIT Ummul Quro Depok dalam rentang kelas 1-5.

METODE

Penelitian dilakukan di SDIT Ummul Quro Depok pada bulan Juni 2021 terhadap siswa dengan rentang usia 7-11 tahun sebanyak 242 siswa dengan teknik sampling simple random sampling. Variabel penelitian ini terdiri dari variable bebas yaitu kebiasaan sarapan pagi dan variable terikat yaitu prestasi belajar siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan secara pengambilan data melalui kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS for windows versi 25.0. Data dianalisis secara statistik dengan proses sebagai berikut: analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variable penelitian. Data-data variabel penelitian dalam bentuk kategori dideskripsikan dalam prosentase. Analisis statistik untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa SDIT X di Depok dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 5%. Penelitian ini telah mendapatkan perizinan dari komite etik penelitian kesehatan UPNVJ Nomer 193/V/2021/KEPK. Selain itu, sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti juga menjelaskan prosedur penelitian kepada sampel dan mendapatkan persetujuan melalui penandatanganan *informed consent* dari masing-masing sampel.

HASIL

Responden dalam penelitian adalah siswa kelas 1-5 SDIT Ummul Quro Depok. Hasil penelitian dilakukan di SDIT Ummul Quro Depok pada bulan Juni 2021 adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Data Demografi Siswa SDIT Ummul Quro Depok Juni 2021 (n=242)

| Variabel | Frekuensi | (%) |
|--------------------------------|-----------|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 123 | 50.8 |
| Laki-laki | 119 | 49.2 |
| Tingkat pendidikan Ibu | | |
| Tidak sekolah-SMA | 14 | 5.7 |
| Akademi/Sarjana/Pasca Sarjana | 228 | 94.3 |
| Tingkat pendidikan Ayah | | |

| | | |
|-------------------------------------|-----|------|
| Tidak sekolah-SMA | 3 | 1.2 |
| Akademi/Sarjana/Pasca Sarjana | 239 | 98.8 |
| Tingkat Pendapatan Orang Tua | | |
| Kurang (<UMK) | 0 | 0 |
| Cukup (>UMK) | 242 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan (50.8%), tingkat pendidikan ibu sebagian besar adalah akademi/sarjana/pasca sarjana sebesar 94.3%, demikian juga tingkat pendidikan ayah sebagian besar adalah akademi/sarjana/pasca sarjana sebesar 98.8%. Pendapatan orang tua 100% cukup, yaitu lebih dari UMK.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sarapan pagi dalam seminggu siswa SDIT Ummul Quro Depok Juni 2021 (n=242)

| Sarapan dalam seminggu | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------------|-----------|----------------|
| <3x | 94 | 38.8 |
| >3x | 148 | 61.2 |
| Total | 242 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sarapan lebih dari 3x waktu dalam seminggu, yaitu 61.2%.

Tabel 3. Distribusi Prestasi belajar pada siswa SDIT Ummul Quro Depok Juni 2021 (n=242)

| Prestasi belajar | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Sedang-sedang | 90 | 37.2 |
| Menjadi lebih baik | 152 | 62.8 |
| Total | 242 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi prestasi belajar siswa menjadi lebih baik setelah sarapan sebesar 62.8%.

Tabel 4. Hubungan sarapan dengan peningkatan prestasi siswa SDIT Ummul Quro Depok Juni 2021 (n=242)

| Sarapan dalam seminggu | Prestasi belajar | | | OR (95% CI) | P value |
|------------------------|------------------|--------------------|------------|---------------------------|---------|
| | Sedang-sedang | Menjadi lebih baik | Total | | |
| <3x | 80 (85.1%) | 14 (14.9%) | 94 (100%) | 78.857 (33.471 – 185.788) | 0.000 |
| >3x | 10 (6.8%) | 138 (93.2%) | 148 (100%) | | |
| Jumlah | 90 | 152 | 242 (100%) | | |

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sarapan sarapan dengan peningkatan prestasi siswa SDIT Ummul Quro Depok dengan P value 0.000.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) 26.1% anak usia sekolah dan remaja tidak biasa sarapan. Anak usia sekolah sekedar mengkonsumsi minuman saat sarapan (26%), seperti susu, teh atau air putih dan juga mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah. Banyak orang tua maupun anggota keluarga yang kurang menyadari dan mengetahui tentang pentingnya sarapan, khususnya sarapan dengan gizi yang berkualitas. Sarapan yang baik adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan total yang dilakukan pada pagi hari sebelum dilakukan kegiatan belajar.

Sebanyak 44.6% anak usia sekolah sarapan dengan kualitas rendah, yaitu asupan energi sarapan kurang dari 15% kebutuhan tubuh (Hardinsyah, 2012). Sedangkan hasil penelitian Nita et al tahun 2016 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kebutuhan kalori anak pada saat sarapan masih kurang dari 25% dimana kebiasaan ini berhubungan dengan prestasi belajar anak. Selain berhubungan dengan prestasi belajar, kebiasaan sarapan juga bermanfaat pada pemeliharaan ketahanan tubuh supaya anak dapat belajar dengan baik sehingga bisa fokus dalam menerima pelajaran.

Kebiasaan sarapan yang rendah disebabkan sebagian besar berpendapat bahwa waktunya akan berkurang untuk sarapan dan ada juga yang berpendapat bahwa dengan sarapan membuat mengantuk dan hilangnya konsentrasi belajar. Prestasi belajar merupakan suatu hal yang penting bagi siswa karena prestasi merupakan suatu hal yang dapat diukur untuk menentukan kemampuan siswa. Salah satu cara untuk menilai kualitas seorang siswa adalah dengan melihat prestasi belajar.

Hasil penelitian (Karimah, 2014) menyebutkan bahwa pendidikan orang tua siswa mempengaruhi tingkat pengetahuan orang tua. Hal ini berarti pendidikan menggambarkan tingkat pengetahuan orang tua termasuk pada pengetahuan tentang gizi khususnya terkait pentingnya sarapan. Selain itu, pada masa sekarang, sosial media sudah mampu mempromosikan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan diantaranya adalah mempromosikan tentang mengenal pentingnya sarapan. Media juga mempengaruhi tingkat pengetahuan orang tua.

Hasil penelitian dari (Rahmiwati, 2014) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara sarapan dengan prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa selain dari kebiasaan sarapan, diantaranya yaitu psikologis, faktor intelektual, maupun interaksi sosial yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian. Selain itu, faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah latar belakang sosial ekonomi keluarga. Perhatian keluarga, teman, maupun lingkungan sosial. Bimbingan orang tua berperan dalam pembentukan prestasi belajar siswa.

Manusia melakukan aktivitas fisik dari bangun tidur sampai tidur kembali, dari pagi hingga malam hari yang tentunya membutuhkan nutrisi untuk memenuhi kebutuhannya. Demikian juga dengan anak sekolah, dalam proses mengikuti belajar dari pagi hingga siang atau sore hari membutuhkan nutrisi supaya dapat konsentrasi menerima pelajaran yang diberikan oleh gurunya. Seorang siswa membutuhkan energy yang berguna sebagai penggerak dalam melakukan aktivitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Makan pagi bermanfaat bagi setiap orang. Menurut (Imatsier, Sunita., Susirah, Soetarjo. & Moesijanti, 2011) menyebutkan sarapan bermanfaat untuk mempertahankan ketahanan fisik dan meningkatkan kemampuan belajar. Pada anak sekolah, jika tidak sarapan maka akan menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar, dan menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Bagi seseorang yang tidak sarapan akan menimbulkan risiko gangguan kesehatan, diantaranya adalah menurunnya kadar gula dengan ditandai oleh lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun hingga pingsan. Apabila ini terjadi pada anak usia sekolah maka akan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Kebiasaan tidak sarapan selain menurunkan prestasi belajar, juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup. Hal ini menyebabkan status gizi menurun dan akhirnya berpengaruh terhadap prestasi belajar anak. Energi manusia diperoleh dari sarapan di pagi hari karena kalori tubuh manusia terhitung sangat rendah di pagi hari. Sarapan berpengaruh terhadap kerja otak. Sarapan berpengaruh terhadap kinerja otak karena sarapan memberikan manfaat dalam memberikan energy untuk otak dan juga dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi merupakan nutrisi untuk otak bekerja dan berkaitan dengan kecerdasan mental. Sarapan memberikan pengaruh positif terhadap aktivitas otak sehingga otak dapat bekerja dengan maksimal. Nutrisi otak yang baik

dapat memberikan pengaruh positif pada aktivitas otak dan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebiasaan sarapan memberikan dampak positif dengan cara menyediakan kadar glukosa darah optimal guna menjalankan proses belajar. Salah satu hal yang mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif adalah kadar gula darah optimal. Dengan melewatkan sarapan pagi maka tubuh akan menjadi lemah karena kekurangan energy. Jika tidak sarapan, maka lambung akan kosong karena asupan energy di malam hari sudah habis. Hal inilah yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dimana siswa tersebut lebih memikirkan kondisi lambungnya yang kosong daripada fokus terhadap pelajaran. Konsentrasi belajar sangat dipengaruhi oleh kegiatan sarapan pagi. Sarapan memberikan tambahan yang besar terhadap kebutuhan mikronutrien tubuh, seperti zat besi, Vitamin B, dan Vitamin D yang rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak melewatkan kegiatan sarapan pagi, dimana sarapan dapat menunjang aktivitas sehari-hari (Adolphus, K., Clare L.L., 2013). Penelitian (Hardinsyah, 2012) menyebutkan bahwa seseorang yang tidak pernah atau jarang sarapan cenderung memiliki fisik yang lemas, kurang fit, sering mengantuk dan juga pusing. Hal ini bisa menyebabkan tingkat kehadiran siswa rendah. Sarapan sangat penting guna mengembalikan kadar gula dalam darah. Kadar gula dalam darah yang mengalami penurunan ini harus diimbangi dengan sarapan supaya tidak berdampak negatif pada tubuh. Lambung yang kosong dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi dan gangguan metabolisme sehingga kadar gula dalam darah menjadi rendah.

Pada penelitian ini, karakteristik subjek berdasarkan usia menurut kebiasaan sarapan tidak berbeda. Anak pada usia ini memiliki kemampuan otak yang berkembang pesat untuk menangkap, mengolah, dan mengungkapkan informasi yang didapatkan dalam kegiatan sehari-hari. Begitu pula dengan karakteristik jenis kelamin secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna. Hasil penelitian (Karimah, 2014) menunjukkan bahwa pendidikan orang tua berpengaruh terhadap perilaku sarapan pada anak, khususnya terkait dengan pengetahuan orang tua. Selain itu, banyak media yang mempromosikan mengenalkan terkait pentingnya sarapan. Sehingga media bisa mendukung dan menambah pengetahuan orang tua mengenai sarapan dan gizi seimbang

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi

dengan prestasi belajar siswa SD pada masa pandemi covid 19. Lingkungan keluarga berpengaruh besar terhadap pola hidup anak usia sekolah. Peran orang tua sangat penting dalam membimbing dan memberikan contoh anak dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sampai dengan pencapaian prestasi anak. Keterlibatan orang tua dalam proses belajar juga mendorong peningkatan prestasi belajar anak, dalam hal ini terkait dengan asupan nutrisi pada anak. Orang tua hendaknya memberikan contoh dalam melaksanakan kebiasaan sarapan. Anak-anak sebaiknya terbiasa bangun pagi sehingga waktu yang tersedia untuk sarapan cukup.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti terkait faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di masa pandemic covid-19 selain faktor sarapan di pagi hari. Sehingga anak bisa lebih sehat, berprestasi dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Clare L.L., and L. D. (2013). *The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in children and Adolescents Front. 7*, 425.
- Condon, E. M., Crepinsek, M. K., & Fox, M. K. (2009). School Meals: Types of Foods Offered to and Consumed by Children at Lunch and Breakfast. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(2), S67–S78. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.062>
- Dunn, C. G. (2020). Feeding Low-Income Children during the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine, 2020*, 1–3.
- Hardinsyah. (2012). *Masalah dan Pentingnya Sarapan bagi Anak*.
- Hardinsyah. (2013). *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*.
- Ho, C. Y., Huang, Y. C., Lo, Y. T. C., Wahlqvist, M. L., & Lee, M. S. (2015). Breakfast is associated with the metabolic syndrome and school performance among Taiwanese children. *Research in Developmental Disabilities, 43–44*, 179–188. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.07.003>
- Karimah. (2014). *Aktivitas Fisik, Kebugaran, Dan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Normal Dan Kegemukan Di Bogor. Sekolah Pascasarjana*.
- Kral, T. V. E., Bannon, A. L., Chittams, J., & Moore, R. H. (2016). Comparison of the satiating properties of egg- versus cereal grain-based breakfasts for appetite and energy intake control in children. *Eating Behaviors, 20*, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.003>

- doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.11.004
- Liu, J., Hwang, W. T., Dickerman, B., & Compher, C. (2013). Regular breakfast consumption is associated with increased IQ in kindergarten children. *Early Human Development*, 89(4), 257–262. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2013.01.006>
- Imatsier, Sunita., Susirah, Soetarjo., D., & Moesijanti, S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mansouri, M., Sharifi, F., Shokri, A., Varmaghani, M., Yaghubi, H., Moghadas-Tabrizi, Y., & Sadeghi, O. (2021). Breakfast consumption is inversely associated with primary headaches in university students: The MEPHASOUS study. *Complementary Therapies in Medicine*, 57(February 2020), 102663. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102663>
- Pivik, R. T., Tennal, K. B., Chapman, S. D., & Gu, Y. (2012). Eating breakfast enhances the efficiency of neural networks engaged during mental arithmetic in school-aged children. *Physiology and Behavior*, 106(4), 548–555. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.034>
- Polonsky, H. M., Davey, A., Bauer, K. W., Foster, G. D., Sherman, S., Abel, M. L., Dale, L. C., & Fisher, J. O. (2018). Breakfast Quality Varies by Location among Low-Income Ethnically Diverse Children in Public Urban Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(2), 190-197. e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.09.009>
- Rahmiwati, A. (2014). *Correlation Of Breakfast With Academic Achievement Primary School Student Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Pendahuluan Bangsa , Karena Mereka Adalah Generasi Yang Optimal Tergantung Pemberian Nutrisi Yang Baik Baik Segi Kualitas Maupun Dilewatkan Bersama .* 5(November), 168–174.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- van Kleef, E., Vingerhoeds, M. H., Vrijhof, M., & van Trijp, H. C. M. (2016). Breakfast barriers and opportunities for children living in a Dutch disadvantaged neighbourhood. *Appetite*, 107, 372–382. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.109>
- You, Y., Zhang, F., Han, J., Liu, R., Li, B., Ding, Z., Zhou, H., & Zhang, Q. (2021). Breakfast preferences and consumption location among children at a median age of 7 in Shenzhen: Implications for managing overweight and obesity. *Appetite*, 156(February 2020), 104851. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104851>