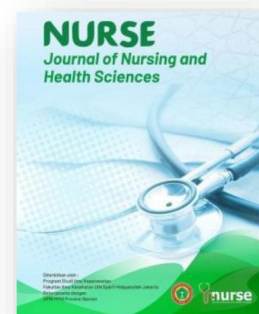


HUBUNGAN ASUPAN GIZI SAHUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH MADRASAH IBTIDAIYAH AS-SALAAMAH DI PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN



Maulina Handayani¹, Renada Octora Tiras², Ernawati³, Ratna Pelawati⁴, Nia Damiati⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

*Corresponding author: Renada Octora Tiras

Email: renadaoctoratiras20@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Asupan gizi yang baik akan memenuhi kebutuhan otak untuk menjalani aktifitas anak usia sekolah, jika otak terpenuhi kebutuhannya maka konsentrasi belajar juga akan baik sejalan dengan teori Maslow hierarki pertama dan ke-4. **Metode:** Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, penentuan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Form Food Record untuk menilai variabel asupan gizi sahur dan Grid Concentration Exercise untuk menilai konsentrasi pada anak, perhitungan asupan gizi dilakukan dengan bantuan software nutrisurvey dan berlandaskan angka kecukupan gizi kemenkes tahun 2019, Analisis menggunakan uji spearman rank Jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 88 sampel. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan gizi sahur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah (p -value = 0,008) dengan nilai $r = 0,281$ yang berarti terdapat hubungan yang cukup. Terdapat 84,1% asupan gizi sahur yang baik dan 15,9% asupan gizi yang kurang, juga terdapat 76,1% tingkat konsentrasi belajar baik dan 23,8% konsentrasi yang kurang. **Kesimpulan:** Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik asupan gizi sahur semakin baik pula konsentrasi pada anak.

Kata kunci: Asupan Gizi, Sahur, Konsentrasi Belajar, Anak Usia Sekolah

Abstract

Background: Good nutritional intake will meet the needs of the brain to undergo school-age children's activities, if the brain meets its needs, learning concentration will also be good in line with Maslow's theory of the first and fourth hierarchies. **Method:** Quantitative with a cross sectional approach, sample determination using simple random sampling. The instruments used are the Food Record Form to assess the variables of dawn nutritional intake and the Concentration Exercise Grid to assess concentration in children, the calculation of nutritional intake is carried out with the help of nutrisurvey software and based on the nutritional adequacy rate according to the Ministry of Health in 2019, Analysis using the spearman rank test The number of samples taken was 88 samples. **Results:** The results showed that there was a relationship between nutritional intake at dawn with learning concentration in school-age children (p -value = 0.008) with a value of $r = 0.281$ which means there is a sufficient relationship. There are 84.1% good nutritional intake and 15.9% poor nutritional intake, also there are 76.1% good learning concentration level and 23.8% poor concentration. **Conclusion:** Therefore, it can be concluded that optimal nutritional intake during suhoor is positively correlated with improved concentration in children.

Keywords : Nutrition Intake, Sahur, Learning Concentration, School-age Children, Total Nutrition Intake

PENDAHULUAN

Puasa ialah salah satu ibadah yang dimulakan oleh Allah dan mendapat pahala yang berlimpah yang dijanjikan oleh Allah SWT, puasa bagi anak adalah suatu hal yang terkadang berat dan juga sulit karena mereka tidak terbiasa dengan puasa yaitu tak makan dan minum di waktu tertentu yaitu setelah imsak sampai maghrib nanti, dimana di waktu-waktu tersebut anak-anak biasanya bermain dengan temannya, berlarian, bermain bola dan sebagainya, tetapi saat mereka berpuasa mereka akan lelah karena tidak ada asupan yang bisa mereka makan atau minum setelah mereka lelah bermain, dalam islam anak sudah diwajibkan berpuasa mulai usia 7 tahun.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah padanan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan. Tubuh membutuhkan banyak zat gizi dari sarapan, termasuk zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Zat-zat ini menghasilkan energi, meningkatkan pertumbuhan, dan berfungsi dalam metabolisme (Kadir, 2019). Konsumsi makanan adalah faktor utama yang mempengaruhi asupan gizi. Jika jumlah makanan yang dikonsumsi kurang dari kandungan gizinya, tubuh dan otak akan kehilangan energi, yang berdampak pada kemampuan otak untuk berpikir. Sahur hanyalah

waktu. Secara etimologi, "konsentrasi" atau "konsentrasi" berarti memusatkan perhatian pada satu hal dan menyingkirkan semua hal lain, jadi konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian/fokus pada suatu hal, dalam hal ini ialah pembelajaran. Tetapi asupan gizi yang dikonsumsi saat sahur mempengaruhi kinerja otak atau dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seorang anak.

Seorang anak perlu diajarkan untuk berpuasa khususnya jika usianya sudah usia baligh atau sekitar 10-12 tahun hukumnya sudah wajib bagi mereka untuk berpuasa. Banyak sekali manfaat berpuasa yakni menjadikan tubuh menjadi lebih sehat karena membatasi asupan yang masuk ke tubuh, waktu makan dan minum yang selalu sama waktunya sehingga organ tubuh akan bekerja secara teratur. Rasulullah SAW juga bersabda mengenai keutamaan berpuasa yakni, "Sesungguhnya puasa itu ibarat banteng yang kuat", Banteng yang kuat artinya terhindar dari segala dosa (Hayati, 2016). Berpuasa pun kita membutuhkan asupan untuk bertahan dari mulai imsak sampai waktu maghrib tiba, karena makan sahur merupakan suatu keberkahan juga yang tertera dalam hadits dari Anas bin Malik, serta Nabi shallallahu alaihi wa sallam bersabda, sebagai berikut :

"Makan sahurilah kalian karena dalam makan sahur terdapat keberkahan." (HR. Bukhari No.1923)

Makan sahur pun bertujuan untuk

menguatkan puasa dan menambah semangat untuk menjalani puasa selanjutnya. Sahur membuat kita kuat saat berpuasa, dimana puasa berarti tidak mengonsumsi air maupun makanan mulai dari imsak sampai maghrib sekitar 15 jam, Maka dari itu sahur sangatlah penting bagi siapapun yang menjalankan puasa. Komposisi sahur haruslah yang cukup untuk menahan haus dan lapar yang melanda saat berpuasa nanti, sahur yang baik terdiri dari sumber makanan yang berbeda, antara lain karbohidrat, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan minuman.

Studi pendahuluan dilakukan pada siswa-siswi kelas 5 dan 6 MI As-Salaamah Pamulang Kota Tangerang Selatan dengan jumlah keseluruhan yakni 88 responden mengenai konsentrasi belajar pada penelitian ini peneliti menggunakan Grid Concentration Exercise untuk menilai konsentrasi belajar pada siswa kelas 5A, 5B, 6A, 6B, dari hasil studi pendahuluan tersebut didapatkan 4 dari 8 orang siswa memiliki nilai konsentrasi yang rendah dan 4 siswa lainnya masih masuk kedalam tingkat konsentrasi sedang sampai sangat baik, rata-rata siswa tersebut sudah sarapan walaupun terdapat juga siswa yang belum sarapan. Peneliti pun menemukan rata-rata siswa-siswi dalam belajar tidak fokus mendengarkan penjelasan guru, banyak yang bermain, mengobrol dengan temannya, dan berdasarkan guru disekolah yang menceritakan bahwa terdapat perbedaan antara anak yang belum sarapan dengan yang sudah, saat bel sekolah berbunyi tanda masuk kelas biasanya anak yang belum sarapan cenderung

belum fokus belajar ditandai dengan sering melamun dan bingung saat guru mengajukan random question.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, penentuan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Form Food Record untuk menilai variabel asupan gizi sahur dan Grid Concentration Exercise untuk menilai konsentrasi pada anak, perhitungan asupan gizi dilakukan dengan bantuan software nutrisurvey dan berlandaskan angka kecukupan gizi menurut kemenkes tahun 2019. Analisis menggunakan uji spearman rank Jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 88 sampel. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2024

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Usia Pada Siswa-Siswi MI As-Salaamah Pamulang

Table 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia (N=88)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
10 tahun	13	14.8%
11 tahun	47	53.4%
12 tahun	28	31.8%
Total	88	100%

Berdasarkan hasil analisis Table 5.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di MI As-Salaamah

Pamulang dengan total responden sebanyak 88 orang didapatkan hasil sebanyak 47 responden (53.4%) berusia 11 tahun dan 28 responden (31.8%) berusia 12 tahun.

2. Gambaran Tingkat Kelas Pada Siswa-Siswi MI As-Salaamah Pamulang

Table 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas (N=88)

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
5A	24	27.3%
5B	23	26.1%
6A	21	23.9%
6B	20	22.7%
Total	88	100%

Berdasarkan hasil analisis Table 5.2 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas di MI As-Salaamah Pamulang dengan total responden sebanyak 88 orang didapatkan jumlah paling banyak yakni 24 responden pada kelas 5A (27.3%).

3. Gambaran Jenis Kelamin Pada Siswa-Siswi MI As-Salaamah Pamulang

Table 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (N=88)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki (L)	41	46.6%
Perempuan (P)	47	53.4%
Total	88	100%

Berdasarkan hasil analisis Table 5.3

distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di MI As-Salaamah Pamulang dengan total responden sebanyak 88 orang didapatkan paling banyak yakni jumlah siswi perempuan yaitu 47 orang.

4. Gambaran Jumlah Asupan Gizi Sahur Pada Siswa-Siswi MI As-Salaamah Pamulang

Table 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan asupan gizi sahur (N=88)

Grid Concentration Exercise	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	12	13.6%
Baik	30	34.1%
Sedang	25	28.4%
Kurang	15	17%
Sangat Kurang	6	6.8%
Total	88	100%

Berdasarkan hasil analisis Table 5.4 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan asupan gizi sahur di MI As-Salaamah Pamulang dengan total responden sebanyak 88 orang didapatkan hasil sebanyak 74 responden (84.1%) asupan gizi sahur tergolong baik dan 14 responden (15.9%) asupan gizi sahur tergolong kurang.

5. Gambaran Score Konsentrasi Belajar/Grid Concentration Exercise (GCE) Pada Siswa-Siswi MI As-Salaamah Pamulang

Table 5.5 Distribusi karakteristik responden

berdasarkan kategori score

Jumlah Asupan Gizi Sahur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	74	84.1%
Kurang	14	15.9%
Total	88	100%

Berdasarkan hasil analisis Table 5.5 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan score GCE di MI As-Salaamah Pamulang dengan total responden sebanyak 88 orang didapatkan hasil sebanyak 12 responden(13.6%) score GCE tergolong sangat baik, 30 responden(34.1%) score GCE tergolong baik, 25 responden(28.4%) score GCE tergolong sedang, 15 responden(17%) score GCE tergolong kurang, 6 responden(6.8%) score GCE tergolong sangat kurang.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Jumlah Asupan Gizi Sahur Dengan Score GCE/Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah MI As-Salamaah Pamulang

Table 5.6 Uji Korelasi/Spearman Rank Asupan Gizi Sahur Dengan Score GCE/Konsentrasi Belajar (N=88).

Variabel	N	R	P-Value
Jumlah Asupan Gizi Sahur	88	0,281	0,008
Score GCE/Konsentrasi Belajar			

Berdasarkan hasil analisis pada table diatas diperoleh nilai p-value 0,008 atau

<0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi sahur dengan konsentrasi belajar. Kemudian didapatkan nilai $r = 0,281$ yang berarti kedua variabel memiliki kekuatan korelasi cukup, r bernilai positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik asupan gizi sahur semakin baik pula konsentrasi belajar pada anak.

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

1. Faktor Psikologis

Terdiri dari Minat dan Motivasi, Perasaan dan Emosi, Kecerdasan dan Kematangan, Konsep Diri(Pemikiran negatif tentang kemampuan diri sendiri dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi), Stres dan Kecemasan (Riinawati, 2021).

2. Faktor Sosial

Terdiri dari Lingkungan belajar yang membuat anak nyaman atau tidak, dukungan sosial yang dapat meningkatkan motivasi anak untuk belajar, Pengaruh Teman, fasilitas belajar(Riinawati, 2021).

3. Faktor Lainnya

Gaya belajar setiap anak tu berbeda-beda hal ini juga bisa mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak, termasuk kebiasaan belajar(Riinawati, 2021).

4. Usia

Responden dalam penelitian ini ialah siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD usia 10-12 tahun, berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas responden

berusia 11 tahun sebanyak 53,4% , kemudian sebanyak 31,8% berusia 12 tahun dan sebanyak 14,8% berusia 10 tahun. Usia 10-12 tahun merupakan usia baligh pada anak sekolah dan

sudah diwajibkan berpuasa pada usia ini sesuai dengan syarat dan rukun berpuasa dan pada usia ini pula anak sudah mulai bisa memikirkan hal yang sesuai dengan syariat islam, seperti kewajiban berpuasa dan menjalankan sunnah-sunnahnya seperti; sahur, membaca Al-Qur'an, dsb (Sulhana Siregar, 2020).

Pada tingkat MI/SD usia 10-12 tahun termasuk kedalam kelas tinggi yang mengedepankan konsep disertai pengaplikasiannya/penerapannya dengan berpikir kritis dan logis (Hidayatulloh et al., 2023) , pada usia ini mereka sudah cukup mengerti tentang aturan berpuasa beserta syarat-syaratnya dan di usia ini pun sudah diwajibkan untuk berpuasa karena sudah masuk usia baligh. Belum ada jurnal yang meneliti terkait asupan gizi sahur dengan konsentrasi belajar.

5. Tingkat Kelas

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebanyak 27,3% siswa kelas 5A, 26,1% siswa kelas 5B, 23,9% siswa kelas 6A, dan 22,7% siswa kelas 6B, terlihat bahwa siswa kelas 5 lebih banyak jumlahnya dari kelas 6 dikarenakan jumlah siswa kelas 5 lebih banyak per kelas nya dibanding kelas 6. Siswa kelas 5 dan 6 ini juga sudah memiliki

pola pikir yang cukup baik untuk menjalani kesehariannya, khususnya dalam keadaan berpuasa, mereka sudah mengerti bahwa pentingnya sahur saat akan menjalani ibadah puasa agar mendukung energi yang mereka nantinya pakai saat akan bersekolah (Farinendya et al., 2019).

Dari data yang peneliti dapat bahwa jumlah kelas 5 lebih banyak dari kelas 6, kelas 5 terdapat 56 siswa dan kelas 6 terdapat 44 siswa.

6. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat 46,6% berjenis kelamin laki-laki dan 53,4% berjenis kelamin perempuan, dapat dilihat bahwa mayoritas Perempuan walaupun jarak nya tidak beda jauh dengan laki-laki, Asupan gizi antara anak laki-laki dan perempuan standar nya berbeda, anak laki-laki lebih banyak membutuhkan energi karena aktifitasnya dan anak laki-laki cenderung lebih aktif dibanding Perempuan (Sujarwati et al., 2021).

Total populasi dari penelitian ini ialah 100, mayoritasnya adalah perempuan sejalan dengan penelitian ini bahwa sesuai dengan data absensi yang telah didapat dari sekolah bahwa terdapat 29 siswi pada kelas 5 dan 26 siswi pada kelas 6.

Jenis kelamin mempunyai pengaruh pada asupan gizi karena umumnya terdapat perbedaan antara asupan makanan anak laki-laki dengan perempuan, asupan yang dibutuhkan laki-laki lebih banyak daripada

perempuan (Dieny, 2014).

Analisis Univariat

1. Jumlah Asupan Gizi Sahur

Berdasarkan hasil penelitian 84,1% jumlah asupan gizi tergolong baik dan 15,9% jumlah asupan gizi tergolong kurang, asupan gizi didapat dari makanan dan minuman yang dimasak ke tubuh anak, tidak semua asupan memiliki energi, hal ini menyebabkan asupan menjadi kurang dari standar semestinya sesuai dengan AKE Kemenkes tahun 2019, penilaian kurang dan baik dilihat menggunakan aplikasi nutrisurvey (Kemenkes, 2019).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan pola sarapan dengan konsentrasi belajar bahwa melakukan sarapan dengan menu gizi seimbang juga akan menjaga kestabilan kerja sistem saraf pusat atau otak yang berperan dalam proses penerimaan informasi maupun pemberian respon dari otak menuju efektor atau organ indra. Jika otak bekerja dengan baik karena asupan yang diperlukan otak terpenuhi maka konsentrasi belajar siswa juga akan baik (Dewi et al., 2020).

2. Score Konsentrasi Belajar/Grid Concentration Exercise (GCE)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa score GCE kategori Baik 34,1%, kurang 17%, sangat baik 13,6%, sangat kurang 6,8%, dan sedang 28,4% , rata-rata score baik dan sedang, hal ini menunjukkan bahwa anak-anak memiliki konsentrasi yang cukup baik,

mereka dapat mengerjakan grid concentration exercise dengan waktu yang sudah ditentukan, konsentrasi belajar pada anak juga bisa dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengetahuan dan pengalaman serta asupan gizi yang baik (Fajar, 2020).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi bahwa tingkat konsentrasi dengan nilai kurang rata-rata didapatkan oleh siswa dengan sarapan yang kurang sesuai kalori, karena pada saat sahur seseorang cenderung makan sedikit karena mengantuk, hal ini mempengaruhi aktifitas yang seseorang lakukan (Zainul et al., 2021).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi/spearman rank didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan gizi sahur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dengan p-value = 0,008 atau nilai p kurang dari 0,2. Lalu didapatkan nilai koefisien korelasi $r = 0,281$ yang berarti hubungan cukup antara jumlah asupan gizi sahur terhadap konsentrasi belajar/score GCE itu cukup dan bernilai positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik asupan gizi sahur semakin baik pula konsentrasi belajar pada anak, hal ini sejalan dengan penelitian Dewi et al., 2020 bahwa terdapat hubungan kuat antara pola sarapan dengan konsentrasi dengan p-value = 0,011 dan $r = 0,464$.

Terdapat variabel seperti jenis kelamin dan tingkat kelas yang dilihat dari tolak ukur anak

dalam belajar, hal ini hanyalah sebagai acuan peneliti terkait pembelajaran yang efektif pada anak mengenai konsentrasi belajar beberapa faktor juga yang mempengaruhi konsentrasi yakni faktor fisik, faktor sosial, faktor psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, sejalan dengan penelitian Dewi et al., 2020 yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang terbukti mempengaruhi konsentrasi adalah faktor fisik (keadaan fisik sehat/sakit, asupan tercukupi atau tidak, jika anak secara fisik tidak sehat maka akan sulit berkonsentrasi sehingga diperlukan asupan gizi yang baik agar keadaan fisik anak tetap terjaga, standarnya adalah jika nilai asupan gizi di bawah 15% AKE (<300kcal) berarti sumber energi yang digunakan untuk berkonsentrasi belum terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasinya menjadi terganggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat hubungan antara asupan gizi sahur dengan konsentrasi belajar/GCE pada anak usia sekolah Madrasah Ibtidaiyah As-Salaamah Pamulang Kota Tangerang Selatan. Asupan yang diberikan kepada anak saat sahur mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak, walau demikian terdapat pula faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar seorang anak. Asupan makanan merupakan kebutuhan fisiologis dan paling dasar dalam piramida teori Maslow, dimana kebutuhan dasar harus dipenuhi terlebih dahulu agar kebutuhan ditingkat selanjutnya

dapat terpenuhi dengan baik dan optimal.

Saran

1. Bagi anak usia sekolah khususnya usia 10-12 tahun

Anak-anak usia ini diharapkan untuk lebih bisa memperhatikan asupan sahur yang masuk ke tubuhnya, agar asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh terpenuhi selama berpuasa dan tidak terlalu mengganggu dalam menjalani aktifitas belajar sehingga tingkat kefokuskan anak tetap terjaga walau dalam keadaan berpuasa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait faktor-faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini dikarenakan banyak sekali faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar atau peneliti selanjutnya dapat meneliti semua faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Penelitian ini hanya dilakukan pada 1 sekolah saja, mungkin untuk peneliti selanjutnya bisa memperluas populasi sehingga tidak hanya 1 sekolah saja yang diambil, lebih banyak sekolah yang diambil sebagai data maka akan semakin banyak pula pemahaman yang didapat dan komprehensif untuk peneliti.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Semoga penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tambahan mengenai asupan gizi sahur dengan konsentrasi

belajar yang nantinya dapat disinggung dalam kuliah keperawatan anak mengenai topik terkait penelitian ini dan dapat diperbaharui penelitian nya dari tahun ke tahun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayahNya kepada saya hingga skripsi ini selesai saya kerjakan, Terima kasih kepada semua orang yang terlibat yakni dosen pembimbing, orang tua, keluarga dan teman serta pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu proses skripsi ini dari awal sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Mutiara Janna. (2021). Perbandingan Efektivitas Alat Stimulasi Berjalan Moon Walker Dan Baby Walker Terhadap Motorik Kasar Anak 9-15 Bulan Di Pmb Hasrany Jagabaya Kota Bandar Lampung Tahun 2021. Thesis, Poltekkes Tanjungkarang. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/828/>
- Arifin, A. L. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 201–207. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512>
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *KomunikA*, 17(2), 1–14. <https://doi.org/10.32734/komunika.v17i2.7560>
- Fahroji, I., Nugraheni, S. A., Kartini, A., Gizi, B., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi (Imt / U Dan Hb) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mi Al-Khairiyah Lebak. 11, 62–71.
- Fai. (2022). Metode kuantitatif. <https://umsu.ac.id/metode-kuantitatif-adalah/>
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri The Correlation of Nutrition Adequacy Level and Menstrual Cycle with Anemia Among Adolescent Girls. 298–304. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>
- Fayasari, A. (2020). Penilaian Konsumsi Pangan.
- Furkon Amalia, L. (2014). Mengenal Zat Gizi. *Ilmu Kesehatan Gizi*, 1–53. <http://repository.ut.ac.id/4335/2/PEBI4424-M1.pdf>
- Hasminidiarty. (2015). Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. 15(3), 96–110.
- Hayati. (2016). Metode Melatih Anak Berpuasa Bagi Pemula Hayati. 04 No.1, 23–34. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1263>
- Hidayatulloh, I., Kurniati, & Maimunah. (2023). Karakteristik Pembelajaran Siswa Tingkat Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Teknologi Pendidikan*, 3(1), 123–127.
- Kadir, S. (2019). Relationship of Integrated Macro Nutrition. *Jambura Journal*, 1(1), 1–6.
- Kemendes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak. <http://scholar.unand.ac.id/37998/>
- Kemendes. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Kusumawardani, S., Larasati, A., Guru, P., Dasar, S., & Pendidikan, F. I. (2020). Analisis konsumsi air putih terhadap konsentrasi siswa. 91–95.

- Mayangsari, F. D. (2022). Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Zink dari Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SDN Popoh Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo [Politeknik Negeri Jember]. <https://sipora.polije.ac.id/17982/>
- Miko, A. P. . (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh. 1(2), 83.
- Milla, M. N. (2022). Catatan Editor JPS - Setelah pandemi: Preferensi individu dan kelompok dalam interaksi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), iii–iv. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.11>
- Muhammad Kharis Fajar. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung. *Journal STAND: Sports Teaching and Development*, 1(1), 35–42. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2320>
- Nurmalasari, Y., Anggunan, & Wulandari, I. aulia. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Sd Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran. *Sustainability (Switzerland)*, 14(2), 1–4. <http://www.unpcdc.org/media/15782/sustainable-procurement-practice.pdf%0Ahttps://europa.eu/capacity4dev/unep/document/briefing-note-sustainable-public-procurement%0Ahttp://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ProcurementGuideIntegratingSustainability>
- Oktafiana, R. W. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Atas Dan Bawah(Kasus Di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). 5(3), 110–117. <https://core.ac.uk/reader/230743030>
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. Vol.3 No.4. <https://edukatif.org/edukatif/article/download/886/pdf>
- Sari, M. H. (2017). Pengetahuan dan sikap keamanan pangan dengan perilaku penjaja makanan jajanan anak sekolah dasar. *Journal of Health Education*, 2(2), 163–170.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indirawati, R., Panma Y., & Hanaruddin, D. Y. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan. Muhammad zaini. https://www.google.co.id/books/editon/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/VaZeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=jurnal+metodologi+penelitian+kesehatan&printsec=frontcover
- Sri, N., Damanik, M., Kep, M., Sitorus, N. E., Kep, M., Diii, P., & Fakultas, K. (2019). Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Anak.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., Nisa, M. A., Epidemiologi, D., Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Biostatistika, D., Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Mangkurat, U. L. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021 Factors Associated with Physical Activity Behavior in Teenager in the City of Banjarbaru 2021 Aktivitas fisik menurut World Health Organization (WHO. <https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/download/7218/1792>
- Sulhana Siregar, R. et al. (2020). Edukasi “Masa Baligh” Pada Anak Sekolah Dasar. Article. <https://communication.uui.ac.id/edukasi-masa-baligh-pada-anak-sekolah-dasar/>
- Syaifi, M. (2019). *Jurnal Tarbawi* Vol.07 No.02 2019| 1. 07(02), 1–29.
- Usdeka Muliani, Sumardilah, D. S., & Mindo Lupiana. (2023). Asupan Gizi Dan

- Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Yanti, R., Nova, M., Rahmi, A., Gizi, J., & Indonesia, U. P. (2021). Asupan Energi , Asupan Lemak , Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan , Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. 8(1), 45–53.
- Yasir, A. (2020). Pandangan Ulama Kota Medan Tentang Hukum Membangunkan Waktu Sahur Melalui Mikrofon Pada Bulan Ramadhan Di Masjid Al-Huda Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung. <http://repository.uinsu.ac.id/8943/>
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Zainul, M., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2021). Konsentrasi Belajar Siswa Relationship Between Breakfast With Level Student Learning Concentration. 3(1), 52–57.