

# Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Dan Prestasi Akademik Anak Sekolah Dasar

Wahyuni Sammeng<sup>1\*</sup>, Sarfa Hasen Karepesina<sup>2</sup>, Junieni<sup>3</sup>, Michran Marsaoly<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon, Indonesia

\*Correspondence : E-mail: [wahyuniasmadzakiah@gmail.com](mailto:wahyuniasmadzakiah@gmail.com)

## ABSTRAK

Data status gizi dari data SKI 2023 di Indonesia menunjukkan sebanyak 14,1% anak mengalami stunting yang mengindikasikan kekurangan gizi kronis yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebanyak 81,3% anak memiliki status gizi normal yang mengindikasikan mayoritas anak di Indonesia memperoleh asupan gizi yang cukup. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, Provinsi Maluku memiliki proporsi anak SD yang kelebihan berat badan terendah di Indonesia, yaitu sebesar 1,5%. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang melihat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar pada siswa SD. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jumlah energi pada sarapan pagi siswa, sedangkan variabel bebasnya adalah status gizi dan prestasi belajar. Sarapan pagi merupakan rata-rata persentase energi pada makanan atau minuman yang dikonsumsi pada saat sarapan pagi yang diukur dengan lembar recall 3x24 jam. Jumlah responden yang memiliki asupan energi saat sarapan kurang dan berstatus gizi buruk sebanyak 15 orang (42,9%), dan jumlah responden yang memiliki asupan sarapan lebih banyak tetapi berstatus gizi buruk sebanyak 21 orang (43,8%). Jumlah responden yang memiliki asupan sarapan kurang tetapi berstatus gizi lebih banyak sebanyak 1 orang (2,9%), dan jumlah responden yang status gizinya lebih baik dengan asupan sarapan lebih banyak sebanyak 1 orang (2,1%). Responden dengan prestasi belajar yang memiliki asupan cukup sebanyak 3 orang (8,6%); jumlah terbesar dalam penelitian ini adalah responden yang berstatus kurang dengan prestasi belajar baik, yaitu sebanyak 32 orang (91,4%). Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan antara sarapan dengan status gizi anak SD. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sarapan siswa dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,899$ . Hasil pengujian juga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan prestasi belajar di SD. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p = 1,000$ .

**Kata kunci :** sarapan, status gizi, prestasi akademik

## Relationship Between Breakfast and Nutritional Status and Academic Achievement of Elementary School

### ABSTRACT

*Nutritional status data from the 2023 SKI data in Indonesia show that as many as 14.1% of children experience stunting, which indicates chronic malnutrition that can affect children's growth and development. As many as 81.3% of children have normal nutritional status, indicating that the majority of children in Indonesia receive adequate nutritional intake. Based on data from the 2022 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), Maluku Province has the lowest proportion of overweight elementary school children in Indonesia, which is 1.5%. This type of research is quantitative research that looks at the relationship between breakfast and nutritional status and academic achievement in elementary school students. The independent variable in this study is the amount of energy in students' breakfast,*

while the independent variables are nutritional status and academic achievement. Breakfast is the average percentage of energy in food or drinks consumed at breakfast as measured by a 3x24-hour recall form. The number of respondents who have less energy intake at breakfast and have poor nutritional status is 15 people (42.9%), and the number of respondents who have more breakfast intake but have poor nutritional status is 21 people (43.8%). The number of respondents who had insufficient breakfast intake but had more nutritional status was 1 person (2.9%), and the number of respondents whose nutritional status was better with more breakfast intake was 1 person (2.1%). Respondents with academic achievement who had sufficient intake were 3 people (8.6%); the largest number in this study were respondents who had less status with good academic achievement—as many as 32 people (91.4%). Based on the results of statistical tests, there was no relationship between breakfast and the nutritional status of elementary school children. The test results showed that students' breakfast with nutritional status did not have a significant relationship with a  $p$ -value = 0.899. The test results also revealed no significant relationship between breakfast and academic achievement in elementary school. This is indicated by a  $p$ -value = 1,000.

**Keywords :** *breakfast, nutritional status, academic achievement*

## **PENDAHULUAN**

Zat gizi yang memadai diperlukan untuk pertumbuhan dan prestasi belajar anak usia sekolah. Makan pagi, yang juga dikenal sebagai sarapan, sangat penting bagi anak-anak berusia 6–14 tahun untuk meningkatkan prestasi belajarnya, karena membantu mereka mendapatkan makanan yang mereka butuhkan sebelum berangkat ke sekolah dan melakukan aktivitas yang sangat padat di sekolah. Jika anak-anak terbiasa sarapan pagi, mereka akan lebih baik dalam belajar <sup>1</sup>.

Perubahan pola makan yang signifikan terjadi pada anak-anak usia sekolah. Jika selama ini waktu makan mereka lebih banyak dihabiskan bersama orangtuanya, maka memasuki usia sekolah, waktu makan mereka lebih banyak dihabiskan bersama teman-temannya di sekolah. Setiap orang harus memiliki sumber energi awal untuk memulai hari mereka dengan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Ini adalah awal dari hari. Setelah berjam-jam tanpa makanan, kita pasti memerlukan energi dari makanan. Sayangnya, banyak anak yang tidak memiliki sarapan pagi memilih untuk mengonsumsi jajanan di luar rumah atau di sekolah yang tidak memiliki jaminan nutrisi. Makanan jajanan di luar seringkali mengabaikan nutrisi, kebersihan, dan keamanan pangan. Orang tua yang tidak peduli dengan makanan yang dikonsumsi anak-anak mereka di sekolah dapat menyebabkan banyak masalah. Makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi menyebabkan penyakit, seperti diare bahkan kanker, dan dapat menyebabkan seseorang tidak mendapatkan cukup gizi <sup>3</sup>.

Makan pagi atau sarapan pagi sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi anak sekolah dan membantu mereka menyerap pelajaran di sekolah, meningkatkan prestasi belajar. 25% dari kebutuhan gizi harian diberikan oleh sarapan. Glukosa memberi kekuatan kepada otak, meningkatkan kewaspadaan, dan mempertahankan konsentrasi <sup>4</sup>. Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi setiap pagi atau kegiatan penting yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas lainnya setiap hari. Sarapan diperlukan untuk mengisi lambung selama sekitar delapan hingga sepuluh jam. Ini juga membantu dalam meningkatkan kemampuan fisik dan konsentrasi saat belajar. Makanan ini harus mengandung semua zat gizi yang

diperlukan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan tetap sehat. Masalah gizi seperti anemia gizi besi dan kekurangan energi protein dapat muncul pada anak SD karena pola makan yang tidak teratur. Anak-anak mungkin mengalami kesulitan dengan motivasi mereka, konsentrasi mereka, dan kemampuan mereka untuk belajar jika mereka membuat kebiasaan tidak makan. Seorang anak yang tidak mengambil sarapan pagi tidak bergairah, tidak ingin tahu, dan tidak tanggap terhadap dorongan guru untuk belajar<sup>5</sup>.

Data status gizi dari data SKI 2023, di Indonesia sebanyak 14,1% anak mengalami stunting, yang menunjukkan adanya kekurangan gizi kronis yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebanyak 81,3% anak memiliki status gizi normal, menunjukkan bahwa mayoritas anak di Indonesia mendapatkan asupan gizi yang memadai. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, Provinsi Maluku memiliki proporsi overweight pada anak sekolah dasar terendah di Indonesia, yaitu 1,5%.

Efek sarapan terhadap fungsi kognitif menunjukkan betapa pentingnya sarapan pagi untuk prestasi akademik. Melewatkan sarapan pagi berdampak negatif pada kemampuan memecahkan masalah, aritmatika, tugas-tugas memecahkan masalah, pemusatan perhatian, dan kemampuan memecahkan masalah. Problem gizi dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada anak usia sekolah dasar<sup>6</sup>.

Sarapan adalah makanan yang paling penting dari tiga kali waktu makan, menurut survei yang dilakukan oleh The American Dietetic Association. Karena sarapan adalah "isi bensin" setelah kita berpuasa selama tujuh hingga delapan jam. Makanan ini diperlukan agar tubuh kita dapat bekerja dengan baik dan tidak lelah. Sarapan yang cukup akan membantu otak Anda berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Keberhasilan anak dalam mencapai prestasi sangat bergantung pada kemampuan intelektual mereka. Prestasi belajar adalah tingkat kemanusiaan yang dimiliki anak ketika mereka menerima, menolak, dan menilai informasi yang diperoleh dari proses belajar<sup>7</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi atau sarapan. Akibatnya, mereka memiliki jumlah energi yang lebih sedikit untuk belajar dan hasil belajar yang lebih buruk. Perbaikan gizi adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan, terutama pada usia sekolah, terutama anak-anak usia enam hingga sepuluh tahun. Mereka harus makan pagi, yang berarti mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% hingga 25% dari kebutuhan energi mereka sebelum beraktivitas di sekolah. Makan pagi juga dapat membantu anak-anak menjadi lebih fokus dan lebih ingat<sup>8</sup>. Berdasarkan tujuan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan melihat hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik pada siswa sekolah dasar. Lokasi penelitian bertempat di SDN 8 Maluku Tengah, jumlah populasi sebanyak 48 siswa yang ada di kelas V dan VI. Sampel dalam penelitian menggunakan teknik total sampling yang berarti semua

siswa yang menjadi populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek dalam penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah jumlah energi dalam sarapan pagi siswa, sedangkan variabel independen adalah status gizi dan prestasi akademik. Sarapan pagi adalah persentase rata-rata energi dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi saat sarapan pagi yang diukur dengan form recall 3x24 jam. Baik apabila asupan energi mencakup  $\geq 80-110\%$  dari kebutuhan energi pagi hari, kurang  $< 80\%$  dari kebutuhan energi pagi hari, dan lebih  $> 110\%$  dari kebutuhan energi di pagi hari. Status gizi anak yang ditentukan menggunakan indikator IMT/U, gizi kurang (thinness) :  $-3 SD$  sd  $< -2 SD$ , gizi normal:  $-2 SD$  sd  $+1 SD$ , gizi lebih atau overweight :  $+1 SD$  sd  $+2 SD$ , obesitas (obese):  $> +2 SD$ . Prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai siswa pada semester terakhir yang diambil dari nilai rata-rata semua mata pelajaran. Baik  $> 80$ , cukup  $70-80$ , kurang  $< 70$ . Analisis data menggunakan *software SPSS* dengan uji *Fisher Exact*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
10	24	50.0
11	16	33.3
12	8	16.7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	22	45.8
Perempuan	26	54.2

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden yang ada pada umur 10 tahun sebanyak 24 orang (50.0%), umur 11 tahun sebanyak 16 orang (33.3%), dan umur 12 tahun 8 orang (16.7%). Jumlah responden laki-laki sebanyak 22 orang (45.8%) dan perempuan sebanyak 26 orang (54.2%).

### Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi

**Tabel 2. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi**

Sarapan	Status Gizi						P
	Kurang		Lebih		Normal		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	50.0	0	0.0	6	50.0	0.899
Kurang	15	42.9	1	2.9	19	54.3	
Lebih	21	43.8	1	2.1	26	54.2	

Berdasarkan tabel 2, jumlah responden yang memiliki asupan energi dalam sarapan kurang dan berstatus gizi kurang sebanyak 15 orang (42.9%) dan jumlah responden yang jumlah asupannya lebih tapi berstatus gizi kurang sebanyak 21 orang (43.8%).

Jumlah responden yang memiliki asupan sarapan yang kurang namun status gizinya lebih sebanyak 1 orang (2.9%) dan responden yang status gizinya lebih dengan asupan sarapan lebih sebanyak 1 orang (2.1%). Hasil uji menunjukkan bahwa sarapan pagi siswa dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0.899$ .

### Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Akademik

**Tabel 3. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Akademik**

Sarapan	Prestasi Akademik				P
	Baik		Cukup		
	n	%	n	%	
Baik	11	91.7	1	8.3	1.000
Kurang	32	91.4	3	8.6	
Lebih	1	100.0	0	0.0	

Berdasarkan tabel 3, responden dengan prestasi akademik yang memiliki asupan cukup sebanyak 3 orang (8.6%), jumlah terbanyak dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki status kurang dengan prestasi akademik baik sebanyak 32 orang (91.4%). Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi akademik anak sekolah dasar yang ditandai dengan nilai  $p = 1.000$ .

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan recall 3x24 jam penyebab kebiasaan sarapan pagi yang kurang dikarenakan siswa tidak sempat sarapan pagi karena takut terlambat ke sekolah, dan juga kurangnya nafsu makan yang belum ada pada saat berangkat ke sekolah, menu makanan yang diberikan tidak menarik, dan tidak terbiasa sarapan pada saat ke sekolah.

Kebiasaan sarapan memengaruhi status gizi. Status gizi didefinisikan sebagai keadaan di mana tubuh menerima asupan zat gizi dari makanan dan minuman secara seimbang untuk memenuhi kebutuhan metabolismenya. Anak dengan status gizi yang baik menunjukkan bahwa tubuhnya memiliki nutrisi yang cukup, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang optimal. Jika tubuh menerima nutrisi yang tidak cukup atau tidak cukup, itu dapat mengganggu pertumbuhan anak dan menyebabkan otak mengecil. Sebaliknya, nutrisi yang tepat dan cukup dapat membantu pematangan fungsi otak. Studi tahun 2021 oleh Gede Ari Mahendra, Luh Putu Ariastuti, Komang Ayu Kartika S, dan Putu Aryani menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi anak dan prestasi akademik siswa sekolah dasar di Denpasar. Selain itu, analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 di SDN 1 Guguk Malintang Kota Padangpanjang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stunting dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami gangguan metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan otak<sup>9</sup>.

Dalam sel, glukosa dioksidasi dengan mengubah molekul oksigen menjadi karbondioksida (CO<sub>2</sub>), air (H<sub>2</sub>O), energi (ATP), dan panas. Jika ada cukup oksigen, asam

piruvat akan diubah menjadi asetil koenzim A (Asetil Ko-A), yang kemudian masuk ke dalam siklus Krebs dengan menghasilkan flavin adenin dinucleotide (FAD), adenosine trifosfat (ATP), dan nicotin amid dinucleotid (NADH). Selanjutnya, asetil ko-A diubah menjadi asetilkolin, yang merupakan neurotransmitter. Asetilkolin melakukan banyak hal, seperti menjaga korteks cerebral aktif, yang meningkatkan perhatian dan konsentrasi. Selain itu, asetilkolin membantu mengelola memori dan daya ingat. Tubuh kemudian menggunakan hasil metabolisme untuk berbagai tujuan, seperti menghasilkan energi, mengganti jaringan yang rusak, tumbuh, dan sebagainya<sup>10</sup>.

Menurut Hardinsyah dan Aries, kebiasaan makan pagi atau sarapan sangat penting bagi anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun karena mereka membutuhkan nutrisi saat berangkat ke sekolah dan melakukan banyak aktivitas di sekolah di pagi hari. Apabila anak-anak menjadi kebiasaan makan sarapan pagi, itu akan berdampak pada kecerdasan otak mereka, terutama daya ingat mereka, karena dapat membantu mereka tetap konsentrasi. Ini berdampak pada akademik mereka di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian Almatsier, yang menemukan bahwa sarapan sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, dan bagi siswa bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka<sup>11</sup>. Banyak faktor lain, bukan hanya status gizi, memengaruhi prestasi belajar. Faktor internal termasuk intelegensi, minat, kondisi fisik dan psikis, dan faktor eksternal termasuk lingkungan keluarga, kondisi sekolah, dan sumber belajar<sup>7</sup>.

Dalam dengan penelitian sebelumnya (Suntari & Widiara, 2012), ada hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar. Anak-anak yang memiliki rutinitas sarapan akan memiliki prestasi belajar yang lebih baik daripada anak-anak yang tidak memiliki rutinitas ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kalori yang tersimpan dalam cadangan yang dihasilkan dari sarapan sangat bermanfaat bagi fungsi organ tubuh, proses metabolik, pembuatan ATP, dan mengoptimalkan kinerja otak. Penelitian (Domili, 2015) menunjukkan bahwa siswa SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo memiliki korelasi yang signifikan antara makan pagi mereka dan konsentrasi belajar mereka<sup>12</sup>.

Berdasarkan hasil perhitungan IMT/U terdapat responden yang memiliki status gizi dibawah normal, hal ini disebabkan karena melewati sarapan, kurangnya asupan zat gizi pada makanan, sedangkan untuk gizi lebih disebabkan karena asupan makanan yg lebih dari kebutuhan. Status gizi anak menunjukkan kualitas perkembangan dan pertumbuhannya. Perkembangan otak, yang sangat penting untuk kecerdasan, dipengaruhi oleh pertumbuhan badan yang ideal. Hal ini dapat terjadi karena kebanyakan siswa memiliki status gizi normal, dengan satu siswa yang memiliki status gizi kurang. Kesehatan fisik, psikologis, motivasi, lingkungan sekolah, dan keluarga adalah faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi siswa<sup>13</sup>.

Dalam penelitian ini, status gizi diukur melalui pengukuran antropometri, yaitu berat badan dan tinggi badan, yang diwakili dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung, yang mencakup pengukuran antropometri, klinik, biokimia, dan biofisik, atau secara tidak langsung, yang mencakup pengukuran konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi<sup>8</sup>.

Jika anak kekurangan gizi, mereka mudah lelah, tidak kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir logis, dan tidak berpartisipasi secara penuh dalam proses belajar. Anak-anak yang kurang gizi lebih rentan terhadap penyakit infeksi, sehingga mereka kurang hadir di sekolah. Seorang anak sekolah berusia 9 tahun harus pergi ke sekolah pukul 6 pagi dan pulang pukul 15.00. Ini biasanya dilanjutkan dengan berbagai kursus mulai dari komputer hingga bahasa Inggris hingga pukul 18.00. Dia masih harus mengerjakan pekerjaan rumah dan mempersiapkan pelajaran untuk esok harinya saat berada di rumah. Stamina anak akan cepat menurun selama aktivitas tinggi. Mereka memerlukan asupan makanan dan gizi yang cukup dan berkualitas <sup>7</sup>.

Pola makan yang baik juga bisa berarti bahwa jumlah makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi kebutuhan, jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut terpenuhi, dan makanan dikonsumsi secara teratur dan dalam jumlah yang tepat. Dengan pola makan yang sehat, pemenuhan zat gizi anak juga dapat dijamin. Selama aktivitas keseharian, anak mendapat energi dari zat gizi yang mereka konsumsi. Anak akan lebih konsentrasi dan lebih fokus jika mereka membuat kebiasaan makan yang baik dan sarapan pagi. Anak-anak yang memiliki fokus belajar yang baik akan menunjukkan peningkatan dalam kinerja mereka. Sebaliknya, prestasi belajar anak akan kurang berpengaruh jika mereka menunjukkan konsentrasi yang rendah, yang dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya sarapan pagi <sup>14</sup>.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar. Hasil uji menunjukkan bahwa sarapan pagi siswa dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0.899$ . Begitupun dengan hasil uji hubungan sarapan pagi dengan prestasi akademik sekolah dasar. Hal ini ditandai dengan nilai  $p = 1.000$ .

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Masrikhiyah R, Iqbal M. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *J Ilm Gizi Dan Kesehat*. 2020;2(01):23-27.
2. Rahmiwati A. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2014;5(November):168-174.
3. Masrikhiyah R, Octora MI. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *J Ilm Gizi dan Kesehat*. 2020;2(1):23-27.
4. Riska Marvelia, Rini Kartika HD. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA 4 Kota Jambi Tahun 2020. *MEDIC*. 2021;5(November):168-174.
5. Kasmuri NMT, Sukraniti DP, Widarti IGAA. Hubungan Pola Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah di SD No 1 Peraan, Baturiti, Tabanan, Bali. *J Ilmu Gizi J Nutr Sci*. 2020;9(2):110-118.
6. Yuliana Sulaiman. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SDN 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. Published online 2015:6.
7. Lasidi OD, Umboh A, Ismanto Y. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi

- Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Dan V Di SD Negeri 21 Manado. *J Keperawatan*. 2018;6(1):1-7.
8. Gani K, Erwin A, Serni. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Murid SD Negeri 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara. *J Gizi Ilm*. 2017;4(2):57-64.
  9. Sya'baniyah L, Widajanti L, Asna AF. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2022;13(4):947-952. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13411>
  10. Hoata, Aprillia Tamitha Sutadarma IWG, Dewi NNA. Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *J Med Udayana*. 2021;10(10):104-110.
  11. Mawaddah NM, Masyarakat FK, Islam U, Muhammad K, Al A, Selatan K. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Siti Mariam Banjarmasin. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2024;13(September):329-337.
  12. Sidabutar HA. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 17 Medan. *Nutr Nutr Res Dev J*. 2023;03(01):1-11.
  13. Abdullah Ihsan Al Muswah IIS. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi Dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dengan Prestasi Akademik Siswa. *J Heal Nutr*. 2024;10(2):87-94.
  14. Nurwijayanti. Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kendari. *J Care*. 2018;6(1):54-63.