

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA SISWA KELAS III SDN BIDARA

Aam Amaliyah¹; Emilia Septia Rini²; Moh. Zamroni³

Universitas Muhammadiyah Tangerang

Aamamaliyah23@gmail.com

Abstract

The purpose of this investigation is to determine whether or not students in the third grade at SDN Bidara have a habit of eating breakfast and whether or not it affects their ability to concentrate on learning mathematics subjects. Quantitative research methods were utilized throughout the course of this investigation. In order to collect the necessary information for this study, we will be using questionnaires, interviews, and documentation. Analysis of the data performed using product moment analysis. The simple linear regression analysis, the t test, and the coefficient of determination are the analytical methods that were utilized (R²). According to the findings of this research project, the routine of eating breakfast appears to have a significant correlation with the ability to concentrate while studying mathematics. This is supported by the fact that the calculation for tcount was 0.594, which is greater than ttable, which was 0.349. As a result, it is possible to draw the conclusion that Hypothesis 1 (H1) is correct, which states that eating patterns at breakfast affect the concentration required for learning mathematics by 35.3%, while the remaining 64.7% is influenced by other factors that were not investigated in the study.

Keywords : *Breakfast Habits, Concentration of Learning Mathematics*

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa kelas III SDN Bidara memiliki kebiasaan sarapan pagi dan apakah hal tersebut mempengaruhi kemampuan konsentrasi mereka dalam belajar matematika atau tidak. Metode penelitian kuantitatif digunakan selama penyelidikan ini. Untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk penelitian ini, kami akan menggunakan kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis product moment. Analisis regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi merupakan metode analisis yang digunakan (R²). Menurut temuan proyek penelitian ini, rutinitas makan pagi tampaknya memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan berkonsentrasi saat belajar matematika. Hal ini didukung dengan perhitungan thitung sebesar 0,594 lebih besar dari ttabel yaitu sebesar 0,349. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Hipotesis 1 (H1) benar yang menyatakan bahwa pola makan saat sarapan mempengaruhi konsentrasi yang

dibutuhkan untuk belajar matematika sebesar 35,3%, sedangkan sisanya 64,7% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu tidak diselidiki dalam penelitian.

Kata Kunci : Kebiasaan Makan Pagi, Konsentrasi Belajar Matematika

PENDAHULUAN

Setiap mata pelajaran memiliki tingkat kesulitannya masing-masing. Oleh karena itu daya konsentrasi yang dibutuhkan juga akan berbeda-beda. Contohnya mata pelajaran matematika yang dianggap siswa sebagai mata pelajaran sulit dan membosankan. Pada mata pelajaran ini siswa dituntut untuk memiliki daya konsentrasi yang tinggi karena tingkat kesulitannya yang tinggi. Matematika merupakan ilmu yang lebih menekankan pada kegiatan penalaran, oleh karena itu logika adalah dasar terbentuknya matematika. Pada pembelajaran matematika di sekolah dasar, guru harus bahwa siswa kemampuan, minat dan bakat yang berbeda. Oleh karena itu guru harus menguasai materi dan memahami kondisi siswa saat di dalam kelas.

Dalam proses pembelajaran di sekolah akan ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti dukungan dan motivasi orang tua, kondisi kelas yang tidak kondusif, minat belajar siswa yang lemah, keadaan tubuh siswa, dan kesiapan dalam belajar. Salah satu faktor yang telah disebutkan di atas adalah kesiapan dalam belajar yang berperan penting pada konsentrasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar bisa dari keadaan badan yang kurang sehat, tidak nyaman dengan kondisi kelas, atau bahkan lapar dan haus karena kurangnya asupan makan pagi. Sarapan meningkatkan semangat anak, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi saat belajar, yang pada gilirannya membantu meningkatkan prestasi akademik, menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat, dan menjauhkan anak dari ngemil makanan yang tidak sehat.

Karena makan memberi kita energi yang kita perlukan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari, sarapan merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh setiap orang. Sarapan baik dimakan oleh anak-anak sekolah dasar, yang masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhannya, atau diperlukan untuk menunjang kegiatannya. Besarnya energi yang tersedia untuk belajar, terutama pada jam pelajaran sekolah, sangat bergantung pada asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Jika seorang anak tidak melakukan rutinitas makan pagi, otak mereka tidak akan mendapatkan bahan bakar yang dibutuhkan

untuk berfungsi dengan baik. Akibatnya, anak tidak akan bisa fokus pada tugas sekolah karena perhatiannya akan tertuju pada perutnya yang keroncongan, yang akan berdampak negatif pada prestasi akademiknya (Sukiniarti, 2015).

Tubuh membutuhkan berbagai nutrisi dalam jumlah tertentu, termasuk protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang semuanya akan disediakan oleh sarapan dalam jumlah yang signifikan. Jika anak melewatkan sarapan maka akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, yang akan menyebabkan tubuh menjadi lemah dan kurang konsentrasi karena kurangnya asupan energi. Jika ini terus berlanjut, tubuh akan kekurangan glukosa. Dengan menerapkan kebiasaan makan pagi, maka anak akan mendapat asupan gizi sekitar 25% (Purbaya & Suwito, 2015).

Makan pagi sangat diperlukan oleh siswa sebagai persiapan untuk menjalani aktivitasnya yang beragam. Dengan menerapkan kebiasaan makan pagi pada siswa akan membantu siswa mengembalikan tingkat energi yang dimilikinya. Selain itu, makan pagi penting bagi kesehatan siswa karena makan pagi memiliki peran besar untuk menutrisi tubuh terlebih lagi otak. Makan pagi akan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh yang habis pada saat tidur semalam yaitu berkisar antara 8 sampai 10 jam. Siswa yang tidak menerapkan kebiasaan makan pagi akan kehilangan asupan yang seharusnya didapatkan pada pagi hari. Energi manusia diperoleh dari makan pagi dikarenakan kalori tubuh manusia rendah pada saat pagi hari. Itulah alasan pentingnya makan pagi bagi siswa.

Siswa yang memiliki konsentrasi yang semakin baik, maka akan semakin baik pula kemampuan belajarnya sehingga akan berdampak pada prestasi yang diraihinya. Meningkatkan daya pikir dan perkembangan otak bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi makan makanan yang kaya akan gizi. Hal itu diharapkan siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya karena dapat berkonsentrasi belajar secara maksimal yang didukung oleh gizi dan energinya yang terpenuhi. (Setiawan, 2015).

Setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan konsentrasi yang berbeda hanya tingkat besar dan kecilnya dalam melakukan kegiatan tersebut. (Mindari & Supriyono, 2015). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara kepada 10 siswa di kelas III SDN Bidara, terdapat 3 siswa yang tidak menerapkan kebiasaan makan pagi. Hal itu yang membuat siswa kurang konsentrasi dan fokusnya teralihkan dengan kegiatan yang lain. Selain itu beberapa siswa sering merasa lapar pada saat jam pembelajaran, terutama pada saat mata pelajaran matematika.

Menurut (Winata, 2021) konsentrasi adalah usaha memfokuskan perhatian dan pikiran terhadap suatu objek dengan tujuan untuk dapat dimengerti, dipahami dan mencegah terpecahnya perhatian dan fokusnya. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran hanya pada suatu hal yang sedang dipelajari pada waktu tertentu. Dalam kegiatan pembelajaran dibutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi agar membuahkan hasil yang maksimal dan dapat mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran.

Menurut Hakim dalam (Setyani & Ismah, 2018), faktor pendukung terjadinya konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Secara garis besar faktor ini terdiri dari faktor jasmaniah dan rohaniah. Konsentrasi belajar dapat ditingkatkan dengan cara melatih konsentrasi. Untuk melatih konsentrasi, hal utama yang dilakukan adalah melatih perhatian. Semakin sering memperhatikan sesuatu secara mendetail atau seksama, maka semakin baik konsentrasi. Jika siswa tidak biasa memperhatikan sesuatu secara seksama, maka kemampuan berkonsentrasinya akan rendah. Hal tersebut akan berdampak pada hasil belajarnya karena pada saat jam belajar pikirannya selalu terpecah ke berbagai hal. Tugas seorang guru adalah mengembangkan pola pikir siswanya yang pasif menjadi aktif dengan cara berani mengungkapkan atau bertanya kepada gurunya tentang apa yang tidak dia ketahui. Selain itu guru harus memastikan sebelum mulainya kegiatan belajar siswa dalam keadaan fresh atau segar, sehingga mampu menyerap dan memahami informasi yang diberikan, (Diyah Ikawati, 2016).

Setiap siswa memiliki kemampuan belajar matematika yang berbeda-beda dan tidak semua siswa menyukai mata pelajaran matematika. Kesulitan mata pelajaran matematika akan menimbulkan hambatan-hambatan belajar yang tidak sedikit. Hambatan-hambatan tersebut dapat di minimalisir jika siswa siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Hal tersebut terjadi karena tingkat konsentrasi siswa yang rendah dan mengakibatkan tidak tercapainya tujuan dan hasil belajar secara maksimal. (Dores, 2019).

METODE

Penelitian kuantitatif, juga dikenal sebagai penelitian yang menekankan pada keakuratan data kuantitatif, digunakan dalam penelitian semacam ini. Metode penelitian yang dipilih untuk penelitian ini adalah survei. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecenderungan siswa untuk sarapan pagi dengan kemampuannya berkonsentrasi saat belajar matematika. Siswa kelas III B SDN Bidara merupakan sampel

keseluruhan dari proyek penelitian ini yang berjumlah 32 orang peserta. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sampel total, dan jumlah sampel bisa sebanyak 32 responden. Pengumpulan informasi melalui penggunaan angket (kuesioner), dengan tujuan menjawab baik variabel bebas (rutinitas sarapan) maupun variabel terikat (kuesioner) (konsentrasi pembelajaran matematika). Kuesioner mencakup empat puluh pernyataan berbeda, masing-masing dengan lima kemungkinan tanggapan. Setiap respon diberi skor. Jika jawaban pertanyaan adalah pernyataan positif, pernyataan tersebut akan diberi skor 5, dan jika jawaban pernyataan tersebut negatif, pernyataan tersebut akan diberi skor 1. Siswa kelas III B di SDN Bidara digunakan dalam uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan disana. Dengan menggunakan 20 item angket kebiasaan sarapan, diperoleh item angket yang valid karena korelasi item-total terkoreksi lebih besar dari 0,349. Demikian pula dengan menggunakan 20 item pernyataan konsentrasi dalam pembelajaran matematika, diperoleh item pernyataan yang valid karena nilai r -hitung (item terkoreksi) -total korelasi lebih besar dari 0,349. Terakhir, dengan menggunakan 20 item pernyataan kebiasaan sarapan, item pernyataan yang valid diperoleh karena nilai r -hitung (item terkoreksi) -korelasi total

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui data kebiasaan makan pagi diperoleh dengan nilai tertinggi adalah 97, dan nilai terendah adalah 29. Dapat diketahui bahwa persentasi jumlah siswa yang memiliki skor antara 29-40 sebesar 3%, yang memiliki skor antara 41-52 sebesar 13%, yang memiliki skor 53-64 sebesar 47%, yang memiliki skor 65-76 sebesar 22%, yang memiliki skor 77-88 sebesar 6% dan yang memiliki skor 89-100 sebesar 9%. Dari jumlah tersebut diperoleh standar deviasi 14,822 median 62 dan modus 62. Kemudian, berdasarkan hasil analisis dapat diketahui data konsentrasi belajar matematika diperoleh dengan nilai tertinggi adalah 96, dan nilai terendah adalah 26. Dapat juga diketahui bahwa persentasi jumlah siswa yang memiliki skor antara 26-38 sebesar 13%, yang memiliki skor antara 39-52 sebesar 31%, yang memiliki skor 52-64 sebesar 22%, yang memiliki skor 65-77 sebesar 25%, yang memiliki skor 78-90 sebesar 6% dan yang memiliki skor 91-103 sebesar 3%. Dengan standar deviasi 16,675 median 68,5 dan modus 69.

Pembahasan

Teknik korelasi Product Moment digunakan untuk menguji dua hipotesis yang dikembangkan untuk proyek penelitian ini. Tes ini digunakan untuk menguji hipotesis, antara lain sebagai berikut: (1) melihat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi (X) dengan konsentrasi belajar matematika (Y) kelas III SD Bidara. Berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien (r) berikut ini, dapat dikatakan tentang interpretasi (tingkat hubungan) mengenai besarnya koefisien korelasi:

Tabel 1. Interpretasi Nilai Koefisien

Besar “r” product moment	<u>interpretasi</u>
0,00 – 0,20	<u>Sangat lemah</u>
0,20 – 0,40	<u>Lemah</u>
0,40 – 0,70	Sedang
0,70 – 0,90	Kuat
0,90 – 1,00	<u>Sangat kuat</u>

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi pada kebiasaan makan pagi (X) berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar pada mata pelajaran matematika (Y). adapun hasil dari perhitungannya dapat dilihat pada tabel. Adapun hasil dari perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Correlations		Kebiasaan Makan Pagi	Konsentrasi belajar Matematika
Kebiasaan Makan Pagi	Pearson Correlation	1	.594**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	32	32
Konsentrasi belajar Matematika	Pearson Correlation	.594**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	32	32

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel uji korelasi diatas dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi yang sedang antara kebiasaan makan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mata pelajaran matematika dengan sebesar R_{xy} 0,594.

Uji hipotesis dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel rutinitas sarapan pagi (X) dengan konsentrasi pada pembelajaran matematika (Y). Hal ini dilakukan untuk menghitung koefisien determinasi sebagai persentase, setelah formula diterapkan. “*Coefficient Of Determination*” atau koefisien penentu, yang dalam hal ini bertujuan untuk menyederhanakan proses interpretasi momen produk dari angka indeks korelasi "r".

Koefisien determinasi ini diketahui dengan cara mengkuadratkan nilai koefisien korelasinya dan dikalikan dengan 100% untuk mendapatkan persentasi . Berdasarkan hasil perhitungannya sebagai berikut:

Diketahui :

$$\begin{aligned}
 KD &= r^2 \times 100\% \\
 &= 0,5942 \times 100\% \\
 &= 0,353 \times 100\% \\
 &= 35,3\%
 \end{aligned}$$

Dalam perhitungan didapatkan determinasi (r^2) dari kebiasaan makan pagi (X) terhadap konsentrasi belajar matematika (Y) adalah sebesar 0,353 sehingga kontribusi variabel X terhadap Y sebesar 35,3%. Artinya bahwa 35,2% konsentrasi belajar mata pelajaran matematika ditentukan oleh kebiasaan makan pagi. Adapun sisanya 64,7% dari faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar matematika siswa.

Selanjutnya dilakukan uji t dengan rumus :

$$t_{hitung} = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

diketahui :

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= 0,594 \sqrt{\frac{32-2}{1-0,594^2}} \\ &= \frac{0,594 \sqrt{30}}{\sqrt{0,647}} \\ &= \frac{3,253}{0,804} \\ &= 4,046 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan nilai t yang signifikan untuk variabel kebiasaan sarapan, dan nilai t_{hitung} untuk nilai ini adalah 4,046. Selain itu, t_{hitung} dikontraskan dengan t_{tabel} , dengan menggunakan $n-2$ dan taraf signifikansi 0,05, serta diperoleh t_{tabel} dengan nilai 2,0422. Jadi $4,046 > 2,0422$. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan siswa dengan kemampuan belajar matematika pada mata pelajaran matematika tingkat konsentrasi tinggi di SDN Bidara kelas III.

Menurut (Aprilia, Suranata, & Dharsana, 2014) konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk memfokuskan dan memusatkan pikiran pada saat kegiatan belajar. Siswa yang berkonsentrasi akan memfokuskan pikirannya kepada suatu objek tertentu. Hal tersebut akan membuat siswa menerima dan menyerap informasi lebih maksimal. Karena kegiatan pembelajaran akan memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.

Anak usia sekolah, seringkali berada di fase sulit makan. Maka dari itu, membentuk pola makan yang baik itu sangat penting bagi anak. Jika masalah ini berkepanjangan, maka pertumbuhan anak akan terganggu, karena kurangnya jumlah gizi yang dihasilkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi terhambat, dan akan berpengaruh buruk pada perkembangan mental intelektual anak. Jika anak-anak

tidak mendapatkan cukup energi dan protein ketika mereka masih muda, IQ mereka akan menurun dan mereka tidak akan mampu mengerjakan geometri dengan baik. Selain itu, anak tidak dapat berkonsentrasi penuh (Arifin & Prihanto, 2015).

Sarapan hanyalah salah satu dari banyak hal yang dapat membantu meningkatkan kemampuan Anda untuk fokus dan berkonsentrasi pada apa yang Anda pelajari, yang pada akhirnya akan mengarah pada peningkatan hasil belajar. Sarapan memegang peranan yang sangat penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, khususnya untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari, saat anak berangkat sekolah dan memiliki aktivitas yang sangat padat di sekolah. Fungsi utama sarapan adalah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi di pagi hari. Jika anak dibiasakan untuk sarapan pagi secara rutin akan berdampak positif bagi perkembangan otak serta kemampuan mengingat informasi, yang akan membantu mereka mencapai hasil yang lebih baik dalam upaya akademiknya (Mawarni, 2018)

Mata pelajaran matematika yang masih kurang disebabkan karena adanya berbagai kesulitan. Salah satunya adalah kebanyakan siswa merasa matematika adalah mata pelajaran yang sangat sulit dan membosankan, hal itu menyebabkan banyak siswa yang kurang menyukai mata pelajaran matematika bahkan banyak dari mereka yang menghindari mata pelajaran tersebut. Siswa yang kurang berminat dengan pelajaran matematika akan mengalami kesulitan dan berdampak pada hasil belajarnya (Utari, Wardana, & Damayani, 2019). Dalam pembelajaran matematika kesulitan belajar matematika merupakan hal biasa. Hal ini disebabkan karena matematika dianggap sulit oleh siswa bahkan hingga mahasiswa. Namun, jika ditinjau lebih lanjut kesulitan belajar siswa pada matematika merupakan masalah yang harus diselesaikan agar tidak mempengaruhi akademik siswa di selanjutnya (Rahmah & Abadi, 2019)

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Sufrin, 2018), dan temuannya menunjukkan bahwa persentase anak yang rutin sarapan pagi di SD Negeri 01 Baruga rata-rata 86%. Anak SD Negeri 01 Baruga termasuk dalam kategori kurang dari 48 orang dalam kategori konsentrasi belajar (55,8%). Sementara itu, ditemukan korelasi antara sarapan pagi dengan kemampuan belajar konsentrasi anak (p kurang dari 0,05). Anak-anak yang tidak sarapan pagi dan mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah kemungkinan besar mengalami efek dari kombinasi faktor, termasuk pengaruh internal dan eksternal.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian yang penulis lakukan untuk menyelidiki hubungan antara konsumsi sarapan secara teratur dan peningkatan tingkat konsentrasi selama pembelajaran matematika. Temuan penelitian ini mengarahkan penulis pada kesimpulan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi secara teratur dengan kemampuan konsentrasi seseorang saat belajar matematika. Siswa kelas III SD Bidara menunjukkan bahwa rutinitas sarapan pagi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mereka pada mata pelajaran matematika. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan thitung yang menunjukkan nilai hitung sebesar 4,046 dan nilai tabel sebesar 2,0422 pada taraf signifikansi 0,05. Menurut temuan ini, 4,046 lebih besar dari 2,0422. Akibatnya, Hipotesis 0 tidak didukung, tetapi Hipotesis 1 didukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anditiasari, N. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Abk (Tuna Rungu) Dalam Menyelesaikan Soal Cerita Matematika. *Mathline : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(2), 183–194. <https://doi.org/10.31943/mathline.v5i2.162>
- Arifin, L .A & Prihanto, J. . (2015). Hubungan Sarapan Pagi denagn 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>
- Dores, O. J., Lisa, Y., & Vorina, O. (2019). Analisis Konsentrasi Belajar Matematika Siswa Kelas V Sdn 20 Skph Manis Raya. *J-PiMat*, 1(2), 57–68.
- Ikawati, M. P. D. (2015). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 158. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4484>
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi ”Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Purbaya, H., & Suwito, J. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 82-83.
- Rahmah, D. A., & Abadi, A. P. (2019). Kesulitan Belajar Siswa Pada Proses Pembelajaran Matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Sesiomadika 2019*, 945–949. <http://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika>
- Setiawan, M. N. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Widang Kelas XI). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 1–8. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11172>

- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.
- Sufrin, F. (2018). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sd negeri 01 baruga di kota Kendari. *Skripsi : Politeknik Kesehatan Kendari*, 1–67.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(1), 315–321.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Tri Mindari, S. (2015). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 65–71.
- Ulfah, S. M. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Kelas X Sma Negeri 4 Tuban Tahun 2014. *VIII(1)*, 82–86. <http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/506/>
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>