

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Motivasi Belajar Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

Natanael Apan Taib¹, Putria Carolina², Isnawiranti³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email: natanael@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Sarapan pagi merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan dalam memenuhi kebutuhan energi setelah berpuasa semalaman. Asupan energi pada pagi hari mendukung fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun, masih terdapat siswa yang belum terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah sehingga berpotensi menurunkan kesiapan dan motivasi belajar. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau. **Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan motivasi belajar, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori sedang sebanyak 19 siswa (41,3%) dan motivasi belajar kategori sedang sebanyak 22 siswa (47,8%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $r = 0,904$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif, sangat kuat, dan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa. Semakin baik kebiasaan sarapan pagi, semakin tinggi motivasi belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan bergizi seimbang untuk mendukung motivasi belajar.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Motivasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi setelah puasa semalam. Menurut teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, pemenuhan kebutuhan fisiologis, termasuk nutrisi, menjadi prioritas utama sebelum individu mampu menjalankan aktivitas secara optimal. Pada anak usia sekolah, sarapan berperan dalam menjaga kadar glukosa darah sehingga mendukung fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir, yang berkontribusi terhadap kesiapan dan motivasi belajar. Meskipun demikian, kebiasaan melewatkan sarapan masih banyak ditemukan pada anak usia sekolah. Laporan UNICEF menunjukkan sekitar 30–50% anak usia sekolah di dunia tidak rutin sarapan, sedangkan penelitian Adolphus et al. (2021) melaporkan sekitar 20–30% anak dan remaja secara konsisten melewatkan sarapan, yang berhubungan dengan penurunan konsentrasi dan performa kognitif. Di Indonesia, Riskesdas melaporkan sekitar 26–44% anak usia sekolah belum terbiasa sarapan secara rutin. Penelitian nasional juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik berhubungan dengan status gizi yang lebih baik serta motivasi dan prestasi belajar yang lebih tinggi (Wulandari et al., 2024). Hasil observasi awal di SDN Pamarunan 1 menunjukkan masih terdapat siswa yang datang ke sekolah tanpa sarapan karena terburu-buru atau tidak terbiasa makan pada pagi hari. Wawancara terhadap 5 dari 51 siswa menunjukkan bahwa 3 siswa tidak terbiasa sarapan, disertai pengamatan adanya siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran, tidak optimal mengerjakan tugas, dan kurang aktif di kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi belum optimal sehingga berpotensi memengaruhi motivasi belajar. Menurut teori Self-Care Dorothea Orem, pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak usia sekolah masih memerlukan dukungan keluarga agar fungsi fisiologis dan

kognitif dapat berlangsung secara optimal. Perawat memiliki peran penting sebagai edukator, konselor, dan advokat dalam meningkatkan kebiasaan sarapan melalui edukasi gizi, promosi perilaku hidup sehat, serta pemberdayaan keluarga dan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa di SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan motivasi belajar, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

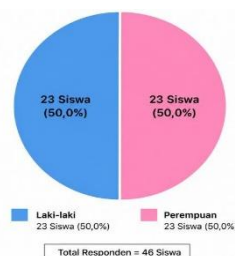


Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram 1 menunjukkan bahwa jumlah yang seimbang dalam karakteristik jenis kelamin, dari 46 responden sebanyak 23 responden (50%) berjenis kelamin.



Diagram 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan diagram 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 11 tahun yaitu sebanyak 21 siswa (45,7%). Responden yang berumur 9 tahun dan 10 tahun masing-masing berjumlah 9 siswa (19,6%), sedangkan responden yang berumur 12 tahun berjumlah 7 siswa (15,1%).

Tabel 1. Hasil Identifikasi Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	12	26,1
2	Sedang	19	41,3
3	Tinggi	15	32,6
Total		46	100

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 46 responden, diperoleh gambaran bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa berada pada kategori yang bervariasi. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori sedang sebanyak 19 siswa (41,3%), diikuti kategori tinggi sebanyak 15 siswa (32,6%), dan kategori rendah sebanyak 12 siswa (26,1%).

Tabel 2. Hasil Identifikasi Motivasi Belajar Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

No	Motivasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	8	17,4
2	Sedang	22	47,8
3	Tinggi	16	34,8
	Total	46	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori yang cukup baik. Sebagian besar responden memiliki motivasi belajar kategori sedang sebanyak 22 siswa (47,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 16 siswa (34,8%), dan kategori rendah sebanyak 8 siswa (17,4%).

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Motivasi Belajar Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

Kebiasaan Sarapan Pagi	Motivasi Belajar						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	7	58,3%	5	41,7%	0	0%	12	100%
Sedang	1	5,3%	15	78,9%	3	15,8%	19	100%
Tinggi	0	0%	2	13,3%	13	86,7%	15	100%
Total	8	17,4%	22	47,8%	16	34,8%	46	100%

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan rendah cenderung memiliki motivasi belajar rendah. Dari 12 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan rendah, sebanyak 7 siswa (58,3%) memiliki motivasi belajar rendah dan tidak terdapat siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi.

Tabel 4. Hasil Uji Analisa Statistik

	Kebiasaan Sarapan Pagi	Motivasi Belajar
Spearman's rho		
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Correlation Coefficient	1,000	0,904
Sig. (2-tailed)	.	0,000
N	46	46
Motivasi Belajar		
Correlation Coefficient	0,904	1,000
Sig. (2-tailed)	0,000	.
N	46	46

Hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai Pearson Spearman Rank sebesar 0,904 dengan nilai p-value sebesar 0,000. Nilai p-value yang lebih kecil

dari taraf signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa.

Pembahasan

Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori sedang sebanyak 19 siswa (41,3%), diikuti kategori tinggi sebanyak 15 siswa (32,6%), dan kategori rendah sebanyak 12 siswa (26,1%).

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh setelah berpuasa selama tidur malam. Pada anak usia sekolah, sarapan berfungsi menyediakan zat gizi dan glukosa sebagai sumber energi utama bagi otak sehingga mampu mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Abraham Maslow dalam teori Hierarki Kebutuhan, kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum individu mampu mencapai kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi. Dalam konteks pendidikan, pemenuhan kebutuhan fisiologis melalui sarapan menjadi salah satu faktor yang menentukan kesiapan anak untuk belajar secara optimal. Selain itu, Uno menjelaskan bahwa motivasi dan kesiapan belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sarapan pagi termasuk faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik siswa karena kecukupan energi akan meningkatkan kesiapan fisik, mempertahankan konsentrasi, mengurangi rasa lelah dan mengantuk, serta mendukung semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Menurut peneliti, dominannya kebiasaan sarapan pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kesadaran untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah, namun kebiasaan tersebut belum dilakukan secara konsisten baik dari segi frekuensi maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan orang tua mengenai pentingnya sarapan, kebiasaan makan dalam keluarga, ketersediaan makanan di rumah, kondisi ekonomi keluarga, serta keterbatasan waktu pada pagi hari. Sementara itu, masih adanya siswa dengan kebiasaan sarapan kategori rendah menunjukkan perlunya perhatian dari keluarga dan sekolah dalam membangun pola hidup sehat sejak dini. Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan sarapan bukan hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga mencerminkan pola asuh dan pembiasaan perilaku sehat dalam keluarga. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua serta program pembiasaan sarapan sehat di sekolah perlu terus ditingkatkan agar seluruh siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sehingga kesiapan fisik, konsentrasi, dan kemampuan belajar dapat berkembang secara optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, meskipun frekuensi dan kualitas sarapan yang dikonsumsi belum sepenuhnya optimal. Di sisi lain, masih terdapat lebih dari seperempat responden yang memiliki kebiasaan sarapan kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih tidak rutin sarapan atau mengonsumsi sarapan dengan kualitas yang kurang memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pembiasaan yang diterapkan oleh orang tua. Selain itu, penelitian Rahmawati juga menunjukkan bahwa anak yang memperoleh dukungan keluarga melalui penyediaan makanan, pengawasan waktu makan, dan edukasi mengenai pentingnya sarapan cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang lebih teratur. Penelitian Adolphus turut memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa

anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi, perhatian, daya ingat, serta performa belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak sarapan.

Motivasi Belajar Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 46 responden, diperoleh gambaran bahwa hampir setengah dari siswa memiliki motivasi belajar pada kategori sedang, yaitu sebanyak 22 siswa (47,8%). Selanjutnya, sebanyak 16 siswa (34,8%) berada pada kategori motivasi belajar tinggi, sedangkan 8 siswa (17,4%) termasuk dalam kategori motivasi belajar rendah.

Motivasi belajar merupakan kekuatan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas belajar guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Uno, motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik, psikologis, minat, dan kebutuhan individu, serta faktor eksternal yang meliputi dukungan keluarga, lingkungan sekolah, metode pembelajaran, dan peran guru. Sementara itu, menurut Sardiman, motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan penggerak perilaku belajar sehingga siswa terdorong untuk tekun, aktif, dan mampu mempertahankan usahanya dalam mencapai prestasi belajar.

Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow juga menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan penghargaan, akan mendukung munculnya motivasi untuk berkembang dan berprestasi. Dengan demikian, motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Menurut peneliti, dominannya motivasi belajar pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemauan dan minat untuk belajar, namun motivasi tersebut masih memerlukan penguatan agar belajar rendah menunjukkan bahwa belum semua siswa memperoleh stimulus yang memadai untuk menumbuhkan semangat belajar. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa kerja sama antara keluarga, guru, dan sekolah sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memberikan dukungan secara berkelanjutan, serta menerapkan strategi pembelajaran yang menarik agar motivasi belajar siswa dapat meningkat dan berdampak positif terhadap pencapaian prestasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki dorongan yang cukup baik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, meskipun tingkat motivasi yang dimiliki belum sepenuhnya optimal. Di sisi lain, masih adanya siswa dengan motivasi belajar rendah mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum memiliki dorongan belajar yang kuat sehingga memerlukan perhatian dan pembinaan lebih lanjut agar mampu berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran.

Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Motivasi Belajar Siswa SDN Pamarunan 1 Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa dari 12 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori rendah, sebagian besar juga memiliki motivasi belajar kategori rendah, yaitu sebanyak 7 siswa (58,3%), sedangkan 5 siswa (41,7%) memiliki motivasi belajar kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang memiliki motivasi belajar kategori tinggi. Pada kelompok siswa dengan kebiasaan sarapan kategori sedang sebanyak 19 siswa, mayoritas memiliki motivasi belajar kategori sedang sebanyak 15 siswa (78,9%), sedangkan 3 siswa (15,8%) memiliki motivasi belajar kategori tinggi dan hanya 1 siswa (5,3%) yang memiliki motivasi belajar kategori rendah. Sementara itu, dari 15 siswa yang memiliki kebiasaan sarapan kategori tinggi, sebanyak 13 siswa (86,7%) memiliki motivasi belajar kategori tinggi dan 2

siswa (13,3%) memiliki motivasi belajar kategori sedang tanpa adanya siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,904 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sangat kuat antara kebiasaan sarapan pagi dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow yang menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum individu mampu memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi, termasuk kebutuhan untuk belajar dan berprestasi. Sarapan pagi sebagai salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis berperan dalam menyediakan energi dan glukosa yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi kognitif secara optimal. Selain itu, teori Psychoneuroimmunology (PNI) yang dikembangkan oleh Robert Ader menjelaskan bahwa status nutrisi memengaruhi kerja sistem saraf, sistem endokrin, dan kondisi psikologis individu. Asupan nutrisi yang cukup pada pagi hari mendukung pembentukan neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan konsentrasi, perhatian, suasana hati, serta motivasi belajar. Sebaliknya, kekurangan energi akibat tidak sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah sehingga siswa lebih mudah lelah, mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan kurang termotivasi mengikuti pembelajaran. Temuan penelitian ini juga didukung oleh teori Self-Care Dorothea Orem yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi dalam mempertahankan fungsi tubuh, serta teori motivasi belajar dari Sardiman dan Uno yang menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik akan meningkatkan keaktifan, perhatian, ketekunan, dan keinginan siswa untuk mencapai prestasi. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Azrimaidaliza et al. (2023), Putri (2023), Wulandari et al. (2024), Lopez dan Hernandez (2024), serta Salsabila et al. (2025), yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang teratur dan bergizi berhubungan dengan meningkatnya konsentrasi, kesiapan belajar, motivasi, dan prestasi akademik siswa.

Menurut peneliti, hubungan yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan pagi dan motivasi belajar tidak hanya disebabkan oleh terpenuhinya kebutuhan energi tubuh, tetapi juga mencerminkan pola pengasuhan dan pembiasaan hidup sehat dalam keluarga. Anak yang terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah umumnya memperoleh perhatian orang tua terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pengaturan waktu makan, serta pembentukan disiplin dalam aktivitas sehari-hari. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung membentuk kesiapan fisik, kestabilan emosional, dan kesiapan mental yang mendukung proses belajar di sekolah. Selain itu, mayoritas responden berada pada usia sekolah dasar yang menurut Piaget termasuk tahap operasional konkret, yaitu masa ketika perkembangan kemampuan berpikir logis dan proses belajar sangat dipengaruhi oleh kesiapan biologis serta dukungan lingkungan. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa pembiasaan sarapan pagi perlu menjadi bagian dari program promosi kesehatan di sekolah melalui kerja sama antara keluarga, guru, dan tenaga kesehatan. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesiapan fisiologis, fungsi kognitif, motivasi belajar, serta pada akhirnya berdampak pada peningkatan prestasi akademik siswa secara berkelanjutan. sebagai salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis berperan dalam menyediakan energi dan glukosa yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi kognitif secara optimal. Selain itu, teori Psychoneuroimmunology (PNI) yang dikembangkan oleh Robert Ader menjelaskan bahwa status nutrisi memengaruhi kerja sistem saraf, sistem endokrin, dan kondisi psikologis individu. Asupan nutrisi yang cukup pada pagi hari

mendukung pembentukan neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa. Semakin baik kebiasaan sarapan pagi, semakin tinggi motivasi belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan bergizi seimbang untuk mendukung motivasi belajar.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ader, R. (2007). *Psychoneuroimmunology* (4th ed.). Academic Press.
- Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (1991). *Psychoneuroimmunology* (2nd ed.). Academic Press.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2021). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnhum>
- Andreani, I., Retni, R., & Susanti, M. E. (2026). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*. 2(2) <https://doi.org>
- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*.
- Anwar, A. (2022). Promosi kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 203–207.
- Azrimaidaliza, A., Yuniarti, E., & Sari, D. (2023). Hubungan kualitas sarapan pagi dengan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 85–92.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. *Frontiers in Nutrition*.
- Dinalar, R. W. et al. (2020) ‘Pengembangan Media Permainan Makan Sehat Yuk! Sebagai Pengenalan Slogan Isi Piringku Pada Siswa Usia Sekolah Dasar’, *Jurnal Tata Boga*, 9(2), pp. 784–794.
- Gao, Y., et al. (2022). Effect of breakfast on cognitive performance in children. Glewwe, P., et al. (2018). *Nutritional interventions and child development*. World Development.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2017). *Exceptional learners: An introduction to special education* (13th ed.). Pearson.
- Hazizah, A. W., Solihati, I. E., & Pratiwi, A. (2024). Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Kasmad, M. R. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.
- Lopez, L., & Hernandez, J. (2024). Breakfast consumption and motivation to learn in students. *Nutrients*.

- Marlina, Y. E., Kustiani, A., & Astuti, D. W. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa kelas IV dan V SD. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(1), 27–35.
- Mayasari, F. D. (2017). Pengaruh konsentrasi belajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa di SMK Negeri 1 Ngabang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*.
- Moesijanti Soekarti, S. (2013). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Napitupulu, R. P. A., & Millenando, V. E. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar. *Zona Psikologi*.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72–77.
- Pollitt, E., & Mathews, R. (2019). Breakfast and cognition: An integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67(4), 804S–813S.
- Salsabila, U., Rusilanti, R., & Riska, N. (2025). Hubungan variasi menu sarapan dan motivasi belajar. *Journal of Comprehensive Science*.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Smith, T., et al. (2021). Breakfast and school performance. *Journal of School Health*.
- Suraya, S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, T. (2019). “Sarapan yuk”: Pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.
- Suwardhani, F. M., Irdawati, S. K., & Dewi Suryandari, S. K. (2013). Perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Uno, H. B. (2023). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational psychology (14th ed.)*. Pearson.