



Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Fokus Mahasiswa pada Kuliah Pagi Berdurasi 3 SKS di UPI

Alvin Muhammad Fauzi

alvinmuhammad1804@gmail.com

Universitas Pendidikan Indonesia

Anisa Putri Mulyaningsih

anisaaputrimulyaningsih3@gmail.com

Universitas Pendidikan Indonesia

Dina Kristine Harefa

hafdinkris@gmail.com

Universitas Pendidikan Indonesia

Laras Ayu Syahrani

Larasayusyahrani05@gmail.com

Universitas Pendidikan Indonesia

Siti Aisyah

Sitiaisyahk480@gmail.com

Universitas Pendidikan Indonesia

Hafiziani Eka Putri

hafizianiekaputri@upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: alvinmuhammad1804@gmail.com

Abstract. Morning lectures with a duration of 3 credits require physical and mental readiness of students in order to concentrate optimally. Breakfast is believed to be one of the important factors that support cognitive function, including concentration. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and the level of focus of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) students when attending morning lectures. The study used an associative quantitative approach with purposive sampling technique and involved 33 student respondents from the PGSD and PGPAUD study programs. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using normality test and Pearson correlation test through SPSS version 30. The results showed a significant positive relationship between breakfast habits and the level of focus during morning lectures ($r = 0.504$; $p = 0.003$). This shows that the better the students' breakfast habits, the higher their level of focus in attending lectures. This finding underscores the importance of breakfast as a simple yet crucial investment in supporting students' academic success.

Keywords: Breakfast, Learning Focus, Morning Lecture, Student, Quantitative

Abstrak. Perkuliahan pagi berdurasi 3 SKS menuntut kesiapan fisik dan mental mahasiswa agar dapat berkonsentrasi secara optimal. Sarapan pagi diyakini sebagai salah satu faktor penting yang mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) saat mengikuti perkuliahan pagi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan teknik purposive sampling dan melibatkan 33 responden mahasiswa dari program studi PGSD dan PGPAUD. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan uji normalitas serta uji korelasi Pearson melalui SPSS versi 30. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus saat kuliah pagi ($r = 0,504$; $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat fokus mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya sarapan sebagai investasi sederhana namun krusial dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Sarapan, Fokus Belajar, Kuliah Pagi, Mahasiswa, Kuantitatif

PENDAHULUAN

Perkuliahan pagi menjadi salah satu komponen rutin dalam kegiatan akademik mahasiswa di perguruan tinggi, termasuk di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Umumnya, kuliah dengan bobot 3 SKS memiliki durasi selama 150 menit dan sering dijadwalkan pada pagi hari, yakni mulai pukul 07.00 atau 08.00. Kondisi ini menuntut kesiapan fisik dan mental mahasiswa agar mampu mengikuti pembelajaran dengan baik sejak awal perkuliahan dimulai. Fokus dan konsentrasi menjadi kemampuan dasar yang harus dimiliki mahasiswa untuk bisa menyerap materi perkuliahan secara maksimal, terlebih dalam durasi waktu yang panjang.

Salah satu kebiasaan yang berkaitan erat dengan kesiapan mengikuti kuliah pagi adalah sarapan. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi setelah tubuh beristirahat semalaman. Sarapan yang cukup dan bergizi dapat membantu menjaga kestabilan fungsi kognitif seperti konsentrasi, perhatian, dan daya ingat. Menurut Andriani *et al.* (2025), sarapan merupakan sumber energi terbaik untuk membantu otak tetap fokus. Hal ini sejalan dengan pendapat Talakua *et al.* (2024), yang menyebutkan bahwa konsentrasi sangat dibutuhkan seseorang agar mampu mengingat kembali, merekam, memahami, dan mengembangkan materi pembelajaran secara akademik. Selain itu, Purnawinadi & Lotulung (2020) juga menegaskan bahwa tingkat konsentrasi memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan belajar seseorang.

Namun dalam praktiknya, masih banyak mahasiswa yang mengeluhkan kesulitan dalam menjaga fokus selama kuliah pagi. Gejala seperti mengantuk, lelah, hingga sulit berkonsentrasi sering kali muncul, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki pola hidup sehat sebelum perkuliahan, termasuk melewatkan sarapan pagi. Banyak mahasiswa yang mengabaikan pentingnya sarapan dengan berbagai alasan, seperti bangun terlambat, tidak terbiasa makan di pagi hari, atau merasa tidak sempat. Kebiasaan ini dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi yang berdampak langsung pada tingkat kewaspadaan dan kemampuan berpikir selama proses pembelajaran. Padahal, memiliki konsentrasi yang tinggi sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi yang diterima (Fridaram *et al.*, 2020). Jika konsentrasi terganggu, maka proses belajar pun akan terhambat, yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada pencapaian akademik, termasuk nilai yang menunjukkan apakah seseorang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau belum (Amir & Kurniawan, 2016).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengungkapkan adanya hubungan antara pola makan dan performa akademik. Sarapan yang sehat dan teratur terbukti dapat meningkatkan fokus, produktivitas, serta daya serap informasi (Octavia 2020). Kebiasaan sarapan yang baik juga berkontribusi pada stabilitas energi sepanjang hari, yang esensial untuk mempertahankan performa kognitif optimal. Selain itu, asupan nutrisi

yang cukup di pagi hari dapat mengurangi risiko gangguan konsentrasi dan kelelahan mental saat mengikuti perkuliahan (Muhibbah *et al.*, 2024). Nutrisi seperti Karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral memiliki peran penting dalam mendukung fungsi kognitif. Misalnya, karbohidrat kompleks yang ditemukan dalam biji-bijian utuh dapat memberikan sumber energi yang stabil bagi otak, sementara asam lemak omega 3 yang terdapat pada ikan berlemak dapat mendukung sel-sel otak (Sari & Dora 2024). Akan tetapi, masih terdapat variasi dalam kebiasaan sarapan di kalangan mahasiswa, yang patut untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks kuliah pagi dengan durasi yang cukup panjang.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebiasaan sarapan mempengaruhi tingkat fokus mahasiswa PGSD di UPI saat mengikuti perkuliahan pagi berdurasi 150 menit. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, serta menjadi masukan bagi dosen atau pihak kampus dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesiapan belajar mahasiswa secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif, penelitian asosiatif adalah alat untuk meneliti pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih yang dapat membangun suatu teori yang berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala yang membuat penelitian asosiatif mempunyai tingkatan tertinggi dibandingkan dengan deskriptif dan komparatif (Menurut Marilyn Lichtman dalam buku Sugiyono, 2018). Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kebiasaan sarapan sebagai variabel (X) dan tingkat fokus mahasiswa sebagai variabel (Y).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif UPI pada semester genap tahun akademik 2024/2025 yang mengikuti mata kuliah 3 SKS pada pukul 07.00 pagi. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Dana P. Turner (2020), purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah punya target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitiannya, yakni pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain: mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan pada jam 07.00, bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Sampel yang berhasil dihimpun dalam penelitian ini berjumlah 33 responden yang merupakan mahasiswa PGSD dan PGPAUD karena banyaknya mata kuliah di PGSD dan PGPAUD yang memiliki jadwal kuliah dipagi hari dengan 3 sks, dianggap telah mencukupi untuk dilakukan analisis statistik korelasional dan representatif untuk menggambarkan kondisi populasi secara umum.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Instrumen kuesioner terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama berkaitan dengan kebiasaan sarapan mahasiswa dan bagian kedua berisi

pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat fokus mahasiswa saat mengikuti perkuliahan. Pengukuran fokus dilakukan dengan menggunakan Skala likert yang merupakan skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner (Pranatawijaya *et al.*, 2019). Menggunakan Skala Likert lima tingkat, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”, yang mencakup indikator konsentrasi, perhatian terhadap materi, dan kemampuan mempertahankan fokus selama durasi kuliah berlangsung. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kuesioner diuji coba terlebih dahulu pada sekelompok kecil mahasiswa untuk mengukur validitas dan reliabilitas instrumen.

Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik, yaitu SPSS versi 30. Tahap awal analisis data dimulai dengan uji normalitas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dari masing-masing variabel mengikuti pola distribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, tergantung pada ukuran dan sifat data. Hasil uji normalitas menentukan jenis uji korelasi yang akan digunakan. Apabila data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji korelasi Pearson. Uji ini dilakukan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat fokus mahasiswa. Nilai koefisien korelasi (r) akan menunjukkan apakah hubungan antar variabel bersifat positif atau negatif, serta kuat atau lemah. Sementara itu, nilai signifikansi (p -value) digunakan untuk menentukan apakah hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan analisis deskriptif terhadap dua variabel utama, yaitu kebiasaan sarapan (variabel X) dan tingkat fokus saat kuliah pagi (variabel Y). Dari hasil rekapitulasi kuesioner, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong sedang hingga baik, dengan variasi skor pada skala Likert 1–5. Sementara itu, tingkat fokus saat kuliah pagi juga menunjukkan distribusi yang cenderung sedang hingga tinggi, yang terlihat dari skor responden pada item-item seperti konsentrasi, daya tangkap materi, serta partisipasi dalam diskusi kuliah.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada kedua variabel (X dan Y) berdistribusi normal, sebagai syarat untuk pemilihan uji statistik selanjutnya (korelasi Pearson jika normal, atau Spearman jika tidak). Adapun hipotesis yang akan diberikan untuk tes ini yaitu:

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus saat kuliah pagi.

H₁ : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus saat kuliah pagi.

Kriteria uji : Tolak H₀ jika $\alpha_{hitung} \leq 0,05$ untuk kondisi yang lain H₀ diterima

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas kolmogorov

Variabel	Statistic	df	Sig. (p-value)
Kebiasaan sarapan	0,107	33	0,200
Tingkat Fokus saat kuliah	0,081	33	0,200

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel kebiasaan sarapan dan tingkat fokus saat kuliah pagi masing-masing sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistik selanjutnya dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik.

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas, maka analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan (variabel X) dan tingkat fokus saat kuliah pagi (variabel Y).

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Kebiasaan Sarapan – Tingkat Fokus	0,504	0,003	33

Berdasarkan hasil pada Tabel 2, diperoleh nilai:

- Koefisien korelasi (r) = 0,504 (willford) sedang signifikan
- Signifikansi (p) = 0,003

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,003 lebih kecil dari 0,05. Maka sesuai dengan kriteria uji, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat fokus saat kuliah pagi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,504 menunjukkan hubungan yang bersifat sedang dan positif, artinya semakin baik kebiasaan sarapan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat fokus mereka saat mengikuti kuliah pagi berdurasi 3 SKS.

Penelitian ini menegaskan pentingnya kebiasaan sarapan bagi mahasiswa, terutama dalam mendukung tingkat fokus selama kuliah pagi. Selain itu, ditemukan juga hubungan positif yang signifikan dengan korelasi sebesar $r = 0,504$ dan nilai signifikansi $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin sarapan cenderung memiliki kesiapan mental dan fisik yang lebih baik untuk menyerap materi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pandangan (Monepa *et al.*, 2022) yang menegaskan bahwa sarapan tidak sekadar mengisi perut, melainkan menyediakan bahan bakar utama bagi otak. Kekurangan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah yang berimbas pada rasa lemas, sulit berkonsentrasi, dan mengantuk saat kelas berlangsung. Dalam

lingkungan akademik yang menuntut stimulasi kognitif tinggi, kondisi tersebut jelas menghambat proses belajar.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Apriani, 2022) yang menyatakan bahwa anak-anak yang rutin sarapan memiliki energi yang cukup untuk belajar, sedangkan mereka yang melewatkan sarapan cenderung mengalami lemas, pusing, bahkan pingsan, yang sangat memengaruhi konsentrasi belajar. Sarapan yang baik akan menjaga kadar glukosa darah tetap stabil, sehingga membantu otak bekerja lebih optimal. Sejalan dengan itu, (Mustikowati *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa sarapan berperan dalam meningkatkan daya ingat dan kemampuan konsentrasi, karena glukosa yang cukup akan memperlancar kerja otak dalam menerima dan mengolah informasi.

Lebih lanjut, (Dewi *et al.*, 2020) menemukan bahwa siswa yang memiliki pola sarapan sesuai atau di atas 15% angka kecukupan energi (AKE) cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan atau hanya sekadar sarapan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola sarapan dan konsentrasi belajar dengan nilai $r = 0,464$ dan $p = 0,011$. Sarapan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, dan serat terbukti membantu menjaga kestabilan energi serta mempertahankan daya fokus lebih lama (Monepa *et al.*, 2022). Temuan ini diperkuat oleh (Purnawinadi & Lotulung, 2020) yang menyatakan bahwa meskipun hubungan antara sarapan dan konsentrasi tergolong lemah secara statistik, tetap terdapat pengaruh positif yang signifikan dalam konteks kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Studi lain oleh (Verdiana & Muniroh, 2018; Monepa *et al.*, 2022) juga mendukung temuan ini. Mereka menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan sarapan sehat memiliki konsentrasi yang jauh lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan atau hanya sekadar sarapan asal-asalan. Maka dari itu, bukan hanya keberadaan sarapan yang penting, tetapi juga kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dari berbagai hasil tersebut, kita dapat menarik pelajaran bahwa sarapan bukan hanya rutinitas, melainkan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Sebuah langkah sederhana di pagi hari yang dapat memberikan kontribusi besar terhadap kesiapan belajar, energi positif, dan keberhasilan akademik.

Dengan memahami pentingnya asupan gizi sejak pagi hari, diharapkan mahasiswa tidak lagi memandang remeh kebiasaan sarapan, melainkan menjadikannya bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian mereka. Dari keseluruhan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sarapan merupakan investasi sederhana namun signifikan dalam mendukung kualitas konsentrasi dan prestasi belajar. Maka, integrasi kebiasaan sarapan sehat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa perlu terus digalakkan sebagai upaya membentuk pola hidup sehat sekaligus peningkatan kinerja akademik secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat fokus mahasiswa saat mengikuti kuliah pagi

berdurasi 3 SKS di Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,504 dan nilai signifikansi sebesar 0,003, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik cenderung lebih siap secara mental dan fisik untuk menyerap materi kuliah. Sarapan bukan hanya sekadar kebutuhan fisiologis, tetapi juga berperan penting dalam menunjang fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan sehat perlu terus digalakkan sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa yang mendukung peningkatan kinerja akademik. Temuan ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak kampus dan dosen dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih holistik dan mendukung kesiapan belajar mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. F., & Kurniawan, M. I. (2016). Penerapan Pengajaran Terbalik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa PGSD UMSIDA pada Materi Pertidaksamaan Linier: *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v5i1.85>
- Andriani, E. A., Hikmawati, I., Handayani, D. Y., & Riyaningrum, W. (2025). Kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi kopi terhadap risiko gejala gastritis. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(11), Article 11. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.544>
- Apriani, D. G. Y. (2022). Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Dana, T. P. (2020). Sampling Methods in Research Design.
- Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Giada, G. serfi. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.23887/wms.v14i1.23195>
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., & Dayanti, T. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran*, 7(1). <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/mtj/article/download/608/343>
- Muhibbah, S., Anggela, W., Husna, N. A., Ulwani, M., & Wulansari, D. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Bagi Mahasiswa PGMI Saat Menghadapi Pelajaran terhadap Kondisi Tubuh dan Mental. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 843-852. DOI: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4324>
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., Karim, U. N., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri

- Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan kontribusi energi dari sarapan meningkatkan status gizi remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32-36. DOI: <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5749>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137. Doi:10.34128/Jsi.V5i2.185.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.429>
- Rusni, A. (2021). Pengaruh Lokasi Dan Sales Promotion Terhadap Impulsive Buying Pada Konsumen Alfamart Batu Alang Kecamatan Moyo Hulu Sumbawa. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 4(1), 22-29.
- Sari, A. K., & Dora, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 59-66. Doi : <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.80489>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Talakua, F., Rs, A., & Simon, M. (2024). Penyuluhan Tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem Sorong. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), Article 02. <https://doi.org/10.53690/ipm.v4i02.283>
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Konsentrasi Belajar pada Ssiswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>