

HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MTS DARUL ULUM SASA

Sulastri Hasan¹, Diah Merdekawati Surasno², Suryani Mansyur³

(¹Mahasiswa, ^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah
Maluku utara)

E-mail : ryanimansyur@gmail.com, diah.surasno.86@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang atau gizi lebih dengan keadaan gizi yang baik diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapati dari 50 siswa yang diobservasi terdapat beberapa siswa tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 34 siswa sebelum berangkat sekolah untuk mengikuti pembelajaran. **Tujuan :** Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan status gizi, pola makan dan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat prestasi belajar siswa kelas VII dan Siswa kelas IX MTs Darul Ulum Sasa Ternate. **Metode :** Metode Penelitian dengan menggunakan desain *cross sectional* sebanyak 85 siswa MTS Darul Ulum Sasa Kota Ternate. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, form frekuensi makan (FFQ), dan buku rapor akhir semester. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *chi square* dengan menggunakan SPSS. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan pola makan dengan prestasi belajar siswa (nilai $p=0,006$), dan tidak ada hubungan status gizi ($p= 1,00$), kebiasaan sarapan ($p=0,740$) dengan prestasi belajar siswa MTS Darul Ulum Sasa. **Saran :** Diharapkan adanya edukasi gizi tentang pola makan yang sehat dan bergizi pada siswa dan keluarganya di sekolah MTS Darul Ulum.

Kata kunci : Pola Makan; Status Gizi; Sarapan; Prestasi; Siswa

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, dengan data risekdas 2013 didapatkan status gizi umur 5-12 tahun (menurut IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2%, terdiri dari 4% persen sangat kurus dan 7,2% kurus. Sedangkan masalah kegemukan pada anak di Indonesia masih tinggi dengan prevalensi 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %, dimana prevalensi pendek yaitu 30,7% diantaranya 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek. Provinsi Bali termasuk dalam 15 provinsi dengan prevalensi anak sangat gemuk lebih tinggi dari prevalensi nasional.¹

Status gizi dapat didefinisikan sebagai status kesehatan berupa keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Faktor secara langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan pengaruh makanan terhadap perkembangan otak. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan pertumbuhan badan terganggu dan jumlah sel otak yang berkurang hingga ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Status gizi yang buruk dapat berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan otak sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak.²

Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang atau gizi lebih dengan keadaan gizi yang baik diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Indikator tercapainya prestasi belajar yang baik ialah peningkatan kompetensi kognitif, kompetensi afektif dan kompetensi psikomotor. Prestasi belajar siswa sangat penting, sebab dapat menentukan kemampuan siswa untuk naik tidaknya ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Prestasi belajar adalah bukti dari kualitas siswa atas keberhasilan usaha yang

diraihinya.³

Kualitas prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor fisiologis yakni tercukupinya sumber energi atau nutrisi. Dalam pemenuhan sumber energi atau nutrisi dapat diperoleh dari makan pagi atau sarapan. Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar di sekolah. Keberlangsungan penyediaan sumber energi dapat berasal dari glukosa melalui konsumsi sarapan agar tercukupinya sumber energi pagi hari.⁴

Siswa dengan status gizi normal memiliki kualitas prestasi belajar di atas rata-rata sebesar 19,6% dibandingkan siswa dengan status gizi kurus dengan kualitas prestasi belajar di atas rata-rata sebesar 13,7%. Adapun siswa dengan kualitas sarapan pagi yang cukup dan baik memiliki prestasi belajar yang baik sebesar 39,2% dibandingkan siswa dengan kualitas sarapan pagi yang kurang sebesar 7,8%.⁵

Pola makan pagi atau sarapan yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi. Sarapan merupakan suatu kegiatan penting sebelum memulai aktivitas fisik karena tubuh kita tidak mendapatkan asupan makanan sekitar 10 jam pada malam hari, serta sarapan dapat menyumbang 25% dari kebutuhan total energi harian.⁶

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapati dari 50 siswa yang diobservasi terdapat beberapa siswa tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 34 siswa sebelum berangkat sekolah untuk mengikuti pembelajaran. Padahal sarapan pagi merupakan hal yang amat penting yang dapat memberikan sumber energi yang cukup dan baik sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa di sekolah. Catatan hasil pembelajaran siswa kelas VII dan siswa kelas IX MTs. Darul Ulum Sasa Ternate semester ganjil tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum/tidak memenuhi nilai standar

pembelajaran atau memiliki prestasi belajar yang baik. Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan status gizi, pola makan dan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat prestasi belajar siswa kelas VII dan Siswa kelas IX MTs. Darul Ulum Sasa Ternate.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional atau analitik survei dengan metode *cross sectional*, Pada penelitian kali ini variabel independen ialah status gizi dan kebiasaan sarapan oleh siswa, serta variabel dependen ialah tingkat prestasi belajar siswa. Adapun subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VII sebanyak 42 orang dan siswa kelas IX sebanyak 43 orang di Madrasah Tsanawiyah (MTs.) Darul Ulum Sasa Ternate, Kota Ternate Selatan .Total sampel sebanyak 85 siswa.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, form frekuensi makan dan buku rapor hasil semester akhir siswa. Stelah itu dientry dan diolah menggunakan SPSS, dengan analisis deskriptif dan bivariat dengan uji chi square.

HASIL

Analisis deskriptif

Tabel 1
Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di MTs Darul Ulum Sasa

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Perempuan	32	37,6
Laki-laki	53	62,4
Total	85	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden laki- laki sebanyak 53 orang (62,4%) dan perempuan sebanyak 32 orang (37,6%).

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi Di MTs Darul Ulum Sasa

Status Gizi	Frekuensi	(%)
Normal	40	47,1
Tidak Normal	45	52,9
Total	85	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebesar 52,9% siswa yang memiliki Status gizi tidak normal, dan 47,1% yang status gizinya normal.

Tabel 3
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Di MTs Darul Ulum Sasa

Pola Makan	Frekuensi	(%)
Baik	60	70,6
Kurang	25	29,4
Total	85	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebesar 70,6% dan yang masih memiliki pola makan kurang sebesar 29,6%.

Tabel 4
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Di MTs Darul Ulum Sasa

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	(%)
Sering	71	83,5
Jarang	14	16,5
Total	85	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden sering sarapan sebesar 83,5% dan yang jarang sarapan sebesar 16,5%.

Tabel 5
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Di MTs Darul Ulum Sasa

Prestasi Belajar	Frekuensi	(%)
Tinggi	75	88,2
Rendah	10	11,8
Total	85	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar tinggi sebesar 88,2%.

Analisis Bivariat

Tabel 6
Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Di MTs Darul Ulum Sasa

Status Gizi	Prestasi Belajar				Jumlah		p
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	35	46,7	5	50,0	40	47,1	1,000
Tidak Normal	40	53,3	5	50,0	45	52,9	
Jumlah	75	100	10	100	85	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa (nilai $p=1,000$).

Tabel 7
Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Prestasi Belajar Di MTs Darul Ulum Sasa

Pola Makan	Prestasi Belajar				Jumlah		p
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	57	76,0	3	30,0	60	70,6	0,006
Kurang	18	24,0	7	70,0	25	29,4	
Jumlah	75	100	10	100	85	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 7 menunjukkan bahwa Ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa , nilai $p = 0,006 < 0,05$.

Tabel 8
Analisis Hubungan Kebiasaan sarapan Dengan Prestasi Belajar Di MTs Darul Ulum Sasa

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar				Jumlah		p
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	63	84,0	8	80,0	71	83,5	0,740
Jarang	12	16,0	2	20,0	14	16,5	
Jumlah	75	100	10	100	85	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 8 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa , nilai $p = 0,740 > 0,05$.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar

Status gizi kurang menyebabkan perkembangan otak yang tidak sempurna yang menyebabkan kognitif dan perkembangan IQ terhambat serta kemampuan belajar terganggu yang selanjutnya berpengaruh pada prestasi belajar siswa.⁷ Apabila tubuh mengalami kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dalam jangka waktu tertentu sehingga berpengaruh pada prestasi belajar.⁷

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan terhadap responden di MTs Darul Ulum Sasa menunjukkan bahwa 85 responden status gizi yang mempunyai status gizi normal sebanyak 35 responden (46,7), pada prestasi belajar tinggi. Dan sisanya 5 responden (50,0%) pada status gizi tidak bekerja, sedangkan responden yang mempunyai status gizi tidak normal terdapat 40 responden (53,3) pada prestasi belajar tinggi dan sisanya 5 responden (50,0%) pada prestasi belajar rendah.

Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan metode *Chi-square* didapat nilai p (1,000) yang artinya bahwa nilai $p=1,000$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ maka H_0 di terima yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar.

Gambaran dari penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki status gizi yang tidak normal belum tentu memiliki prestasi belajar yang rendah, bukan karena kurang asupan makanan yang bergizi melainkan menderita penyakit atau kemungkinan adanya keluhan-keluhan pada gizi.

Hasil penelitian ini yang dilakukan di Kabupaten Bireun tentang hubungan status gizi terhadap prestasi belajar siswa kelas IV SD Negeri 1 Kecamatan Pandrah kabupaten

bireun yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas IV SD Negeri Pandrah kecamatan pandrah kabupaten Bireun.⁸

Dari hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar. Menurut Almatrsier (2015), munculnya status gizi tidak normal dengan kategori (sangat kurus, kurus, gemuk, obesitas) tidak hanya dikarenakan asupan makan yang kurang tetapi juga penyakit. Anak yang asupan makanannya cukup tetap sering sakit, pada akhirnya dapat menderita gizi kurang, demikian pula pada anak yang tidak memperoleh asupan makanan yang cukup maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan terserang penyakit.

Hasil penelitian ini juga sejalan yang dilakukan tentang hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD N 01 guguk melintang kota padang panjang yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar.⁹

B. Hubungan Pola Makan dengan prestasi Belajar

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan gizi sangat diperlukan. Masalah pada gizi timbul akibat pola makan yang salah seperti makan berlebihan atau tidak seimbang dalam mengkonsumsi makanan. Berbagai penyakit degeneratif yang ditimbulkannya oleh pola makan yang tidak baik antara diabetes mellitus, kanker, hipertensi dan penyakit jantung. Untuk menghindari, perlu edukasi kepada masyarakat tentang pola makan yang baik. Dalam pembentukan pola makan yang baik, harus diterapkan sejak dini.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 85 responden pola makan yang mempunyai pola makan baik sebanyak 57 responden (76,0), pada prestasi belajar tinggi. Dan sisanya 3 responden

(30,0%) pada prestasi belajar rendah, sedangkan responden yang mempunyai pola makan kurang terdapat 18 responden (24,0) pada prestasi belajar tinggi, dan sisanya 7 responde (70,0%) pada prestasi belajar rendah. Hasil analisis yang menggunakan metode *Chi-square* didapat nilai p (0,006) yang artinya bahwa nilai $p = 0,006$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_0 di tolak yang berarti ada hubungan bermakna antara pola makan dengan prestasi belajar.

Dalam penelitian ini digambarkan bahwa sebagian besar responden telah mempunyai kesadaran akan pentingnya melakukan pola makan yang baik sehingga memiliki prestasi yang tinggi. Responden yang memiliki pola makan yang baik kemungkinan akan kesadaran orang tua yang selalu memperhatikan anaknya dengan mengkomsumsi makanan yang bergizi sehingga anaknya terlihat aktif di sekolah.

Penelitian Nurwijayanti (2017) tentang hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMK N 3 Pati yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar.¹¹ Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis yang menyatakan ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian makanan pokok yang paling banyak dikomsumsi anak-anak yaitu nasi dengan skor (48,53) yang dapat diartikan bahwa frekuensi makan nasi $>3x$ sehari. Dan yang paling sedikit yaitu singkong dengan skor (13,94) berarti frekuensi makan singkong antara 3-6x dalam seminggu, yang terdapat pada bahan makanan karbohidrat, sedangkan untuk bahan makanan lauk hewani yaitu ikan dengan skor (47,94) yang dapat diartikan bahwa frekuensi makan ikan $>3x$ sehari dan yang paling sedikit yaitu ayam dengan skor (10,52) dan untuk makanan lauk nabati yaitu tahu dengan skor (13,58) dan yang paling sedikit yaitu tempe dengan skor (11,48) untuk makanan sayuran

yang banyak di konsumsi anak-anak yaitu kangkung dengan skor (14,00) dan paling sedikit yaitu bayam dengan skor (11,64) dan untuk buah-buahan dikomsumsi anak-anak yang paling banyak yaitu pisang mas dengan skor (11,94) dan yang paling sedikit yaitu mangga dengan skor (4,35).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, perlu meningkatkan sumber daya manusia sejak dini. Pemberian nutrisi yang baik akan mempengaruhi tumbuh kembang seorang anak. Pola makan anak sekolah harus diperhatikan apabila terjadi penyimpangan akan mengakibatkan gangguan pada tumbuh kembang anak.¹²

Anak yang memiliki pola makan yang baik terlihat sangat aktif belajar disekolah, dan hasil prestasi belajarnya juga bagus dilihat dari nilai rapot disekolah.¹³

C. Hubungan kebiasaan Sarapan dengan prestasi belajar

Kebiasaan sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk memberikan suplai glukosa ke otak sehingga mampu meningkatkan daya konsentrasi. Dengan kadar gula dara yang terjamin normal, maka semangat dan konsentrasi kerja bias lebih sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Sarapan pagi akan memberikan konsentrasi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini juga bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh.¹⁴

Anak yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi terlihat lesu, gampang sekali mengantuk di kelas, dan sulit konsentrasi pada saat jam pelajaran. Sehingga anak tersebut sangat susah memahami pelajaran yang diajarkan guru, prestasinya juga tidak baik, dilihat dari nilai harian sekolah.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden kebiasaan sarapan yang mempunyai

kebiasaan sarapan sering sebanyak 63 responden (84,0) pada prestasi belajar tinggi. Dan sisanya 8 responden (80,0%) pada prestasi belajar rendah, sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan sarapan jarang terdapat 12 responden (20,0%) pada prestasi belajar rendah.

Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan metode *Chi-square* dapat di nilai p (0,740) yang artinya bahwa nilai $p = 0,740$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_0 di terima yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.

Gambaran dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan sarapan pagi dengan teratur sehingga memiliki prestasi belajar yang tinggi. Selain itu ada juga responden yang tidak melakukan sarapan pagi secara teratur, karena menurut mereka dengan alasan-alasan yang lain misalnya jarak rumah ke sekolah jauh dan tidak ada makanan dirumah. Karena sebagian responden yang tidak melakukan sarapan pagi mereka sering mengantuk dan lesu sehingga mengganggu konsentrasi belajar mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Sukabumi tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi, status gizi dengan prestasi belajar akademik siswa SD N Cigaronggong kabupaten sukabumi yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar Di MTs Darul Ulum Sasa (Nilai $p = 0,006 < \alpha = 0,05$). Tidak ada hubungan antara status gizi (Nilai $p = 1,000 > \alpha = 0,05$), kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar Di MTs Darul Ulum Sasa (Nilai $p = 0,740 > \alpha = 0,05$).

Disarankan Bagi pihak sekolah dan keluarga agar memberikan pemahaman terhadap siswa, tentang pentingnya pola makan yang sehat, bergizi dan berimbang. Bagi siswa untuk membiasakan sarapan pagi, serta lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi, lebih memilih makan yang kaya akan kandungan zat gizi serta mengurangi konsumsi makanan *fast food* maupun *junk food*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan peneliti terkait tentang pengaruh asupan gizi lainnya serta kebiasaan jajan siswa terhadap prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari, dkk. Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kec. Bangko Kab. Rokan Hilir. Jurnal JOM FK Volume 3 No. 2 Oktober 2016.
2. Hanif. Hubungan antara Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD No. 78/III Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2019.
3. La Fua. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Sekolah dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 01 Gunung Sari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utara. 2017.
4. Iqbal MF, dkk. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Fakultas Kedokteran Surakarta. Tesis. Surakarta: UNS, 2015
5. Lasidi, OD., Umboh, A., Ismanto, Y. *Hubungan Status Gizi dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SDN 21 Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulangi. 2018.
6. Sa'adah. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang, Jurnal FIK. 2014.
7. Sorhaindo dan Feisten 2016. Analisis Pengendalian Status Gizi 2016.

8. Nurmawati, Nurmawati, et al. "Hubungan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pandrah Kecamatan Pandrah Kabupaten Bireuen." *Jurnal Edukasi dan Sains Biologi*, vol. 3, no. 1, 2014.
9. Rosita Hayatus Sa'ad, dkk. Hubungan Status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar negeri 01 Guguk Malintang Kota padang panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas* (2014): 3(3), hal 460- 465 . 2014.
10. Rowa. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola makan pada Prestasi Belajar Siswa SDN 21 Malang.2015
11. Nurwijayanti. Pola Makan, Kebiasaan sarapan dan status gizi berhubungan dengan prestasi belajar siswa SMK Kota kediri. *Jurnal care*, 6(1) 2018.
12. Murjayani. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Komsumsi: Universitas Sanata Darma. 2018.
13. Mutiara. Analisis Pengaruh Pola Konsumsi Makan dengan Hasil Belajar. :Universitas Hasanudin Makasar. 2017.
14. Wijayanto. Hubungan Pola Makan Anak Usia Sekolah Dasar Dan Prestasi Belajar Anak Tahun. 2015 .
15. Anasiru. Pengaruh Faktor Terjadinya Kebiasaan Makan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Tesis PascaSarjana, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Malang 2020.
16. Carolina, Octa. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Protein Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Akademik Siswa SD Negeri Cigaronggong Kabupaten Sukabumi* [Karya Tulis Ilmiah]. Bandung: Program Studi Diploma III Jurusan Gizi. Poltekkes Kemenkes Bandung. 2016

