

DESKRIPSI KONSENTRASI ANAK SD YANG SARAPAN PAGI***DESCRIPTION OF A CHILD BREAKFAST CONCENTRATION'S*****Ni Nengah Ariati, NLP Yunianti Suntari Cakera**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

ABSTRAK

Siswa yang mampu berkonsentrasi ketika menerima pelajaran di kelas, lebih cepat menerima materi, sehingga akan berpengaruh positif pada prestasi belajarnya. Konsumsi makanan yang tidak adekuat di pagi hari menyebabkan otak kekurangan glukosa dan oksigen sehingga menurunkan kesadaran. Penelitian bertujuan mengidentifikasi gambaran konsentrasi anak yang sarapan di SD Negeri 3 Canggu Kuta Bali. Jenis Penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional* yang melibatkan 51 siswa. Alat pengumpul data meliputi *Bourdon Wiersma test* untuk mengukur konsentrasi siswa menggunakan dan kuesioner untuk data sarapan pagi. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata konsentrasi: kecepatan adalah 10,72 yang tergolong cukup baik. Rata-rata konsentrasi: konstansi adalah 4,25 yang tergolong cukup. Rata-rata konsentrasi: ketelitian adalah 5,51 yang tergolong cukup. Rata-rata ketelitian anak usia 12 tahun lebih baik dibandingkan anak usia 10 tahun. Konsentrasi anak laki dan perempuan hampir sama yaitu tergolong cukup baik pada variabel kecepatan, tergolong cukup pada variabel konstansi dan ketelitian. Mengingat sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi karenanya anak harus dibiasakan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah sehingga konsentrasi anak tetap terjaga. Untuk menjaga konsentrasi, kualitas sarapan juga harus diperhatikan yaitu memenuhi 20-25% kebutuhan kalori sehari dengan sumber bahan makanan karbohidrat kompleks supaya gula darah tetap terjaga.

Kata-kata kunci: sarapan, konsentrasi

ABSTRACT

Students are able to concentrate while receiving lessons in the classroom , more quickly receive the material , so it will be a positive influence on academic achievement. Inadequate consumption of food in the morning cause brain glucose and oxygen deficiency resulting in lower consciousness. The research aims to identify the picture of a child breakfast concentration in SD Negeri 3 Canggu Kuta Bali. Type of study is an observational cross-sectional design involving 51 students. Includes data collection tool Bourdon Wiersma test to measure the concentration of students using questionnaires for data and a full breakfast. Data were analyzed descriptively. The results showed average concentrations: speed is 10.72 which is quite good. The average concentration: constancy is 4.25 which is quite. The average concentration: accuracy is 5.51 which is quite enough. The average accuracy of 12 year olds better than 10 year olds. Concentration of boys and girls are almost equally quite good at variable speed, variable is quite the constancy and accuracy. Considering breakfast is one of the factors that can affect the concentration of children must always therefore for breakfast before going to school so that the concentration of children is maintained. To maintain the concentration, quality of breakfast also should be noted that 20-25% meet daily caloric needs with food sources of complex carbohydrates blood sugar to stay awake.

Key words : breakfast, concentration

Alamat Korespondensi : n_ariati@yahoo.com ; yuni.suntari@yahoo.com

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak pertengahan yaitu usia 6 sampai 11 atau 12 tahun sering disebut sebagai "usia sekolah". Pada masa ini perlu diperhatikan keadaan status gizi anak untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009) di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada anak sekolah, lingkungan fisik yang buruk dengan sanitasi lingkungan dan sosial ekonomi kurang bagus, sehingga kurang menguntungkan bagi pertumbuhan

anak yang optimal. Keadaan akan diperberat dengan perilaku keluarga yang tidak membiasakan memberi makan kepada anak sebelum berangkat sekolah. Anak dengan status gizi kurang ataupun lebih dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan, terhambatnya perkembangan intelektual, menurunnya kekebalan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit. Keadaan tersebut akan menyebabkan aktivitas terganggu dan berdampak pada prestasi belajar di sekolah. Upaya yang diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah antara lain dengan pemberian makanan tambahan, pemberian obat

cacing secara rutin dan membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Suyatno, 2009).

Prestasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Siswa yang mampu berkonsentrasi ketika menerima pelajaran di kelas, akan lebih cepat menangkap materi yang diberikan oleh guru, sehingga akan berpengaruh positif pada prestasi belajarnya. Dengan kata lain, untuk memperoleh hasil belajar yang baik, diperlukan konsentrasi belajar yang baik pula.

Sarapan merupakan hal terpenting dari seluruh jenis hidangan sehari. Sarapan dapat mengisi energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menyediakan karbohidrat yang akan digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa darah. Tidak sarapan menyebabkan persediaan gula darah lebih rendah dari normal, persediaan glukosa pada otak tidak cukup, denyut jantung menjadi cepat, kepala pusing, mata berkunang-kunang bahkan pingsan. Kebiasaan tidak sarapan yang berlangsung lama akan mengganggu status gizi dan berakibat pada prestasi di sekolah serta penampilan sosialnya (Site, 2008).

Menurut Leane dalam Imam (2011), menu sarapan hendaknya memiliki komposisi gizi cukup dan seimbang. Pentingnya sarapan sebagai makanan pertama yang masuk ke dalam perut setelah sepanjang malam tidur. Makanan inilah yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas anak di rumah atau di sekolah. Sarapan dapat menyumbangkan 20-25% total kebutuhan per hari akan nutrisi seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Cangggu merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung. SD Negeri 3 Cangggu mendidik 243 orang siswa yang tersebar dari kelas 1 sampai kelas 6. Observasi awal mengenai kebiasaan sarapan pada 75 orang siswa kelas IV dan V di SD 3 Cangggu didapatkan sebanyak 42 (56%) anak selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah, 3 (4%) anak tidak pernah sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan sebanyak 30 (40%) anak jarang sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran konsentrasi anak yang sarapan di SD Negeri 3 Cangggu Kecamatan Kuta Utara Bali. Sehingga dapat dijadikan informasi bagi orang tua siswa tentang sarapan dan konsentrasi anak.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini tidak dilakukan intervensi tetapi hanya mengumpulkan data tentang kebiasaan sarapan dan pengukuran konsentrasi siswa. Tempat penelitian di SD Negeri 3 Cangggu Kecamatan Kuta Utara Bali pada bulan Mei tahun 2012. Populasi penelitian

adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Cangggu Kecamatan Kuta Utara yang berjumlah 243 orang. Sampel penelitian diambil dari siswa kelas 4 dan 5 dengan pertimbangan lebih mudah diajak berkomunikasi. Penetapan sampel menggunakan kriteria inklusi yaitu siswa yang sarapan sebelum berangkat ke sekolah antara Pukul 06.00–07.00 Wita, memiliki nilai rata-rata raport baik yaitu 66 sampai 79, dan siswa dengan status gizi baik sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 51 orang.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu kondisi umum subjek dan konsentrasi siswa, dan data sekunder yaitu gambaran umum lokasi penelitian. Data kondisi umum subjek dikumpulkan dengan teknik wawancara dengan sampel. Data konsentrasi siswa dikumpulkan dengan pengamatan langsung dan pengukuran menggunakan kuesioner *Bourdon Wiersma test*. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah diperoleh dari laporan tahunan sekolah tersebut. Analisis data dilakukan secara deskriptif meliputi gambaran umum lokasi penelitian, kondisi umum subjek dan konsentrasi. Penyajian dan pengkategorian konsentrasi siswa sesuai dengan ketentuan pada *Bourdon Wiersma test* seperti pada tabel 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SD Negeri 3 Cangggu Kuta Bali

Desa Cangggu merupakan salah satu desa dari 7 desa yang terletak di Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung. Jumlah penduduk Desa Cangggu kurang lebih 2.504 jiwa dan sebaran mata pencaharian penduduk adalah sebagai pegawai negeri, pegawai swasta, pedagang, dan petani.

SD Negeri 3 Cangggu berdiri pada tahun 1974 dengan NSS: 10 1 2204 04 012. Sekolah ini terletak di Banjar Babakan, Desa Cangggu, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali dengan luas lahan seluruhnya 25 m². SD Negeri 3 Cangggu terdiri dari tujuh ruang kelas, satu ruangan guru dan kepala sekolah, empat kamar mandi, satu ruang untuk gudang. Saat ini SD Negeri 3 Cangggu mempunyai tenaga pendidik berjumlah 15 orang guru serta 2 tenaga administrasi. Fasilitas yang dimiliki oleh SD Negeri 3 Cangggu cukup memadai seperti adanya perpustakaan dan UKS. Tetapi, UKS di SD ini belum berfungsi secara optimal.

SD Negeri 3 Cangggu menerapkan kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dalam proses pembelajaran dengan waktu belajar adalah hari Senin sampai Sabtu yaitu mulai pukul 07.30 sampai 13.00 Wita. Menurut beberapa guru yang mengajar, rata-rata kemampuan konsentrasi belajar siswa tergolong cukup baik saat jam pelajaran pertama yaitu antara pukul 07.30 sampai 09.30 Wita dan jika sudah memasuki jam pelajaran kedua dan

ketiga kemampuan konsentrasi belajar siswa semakin menurun. Prestasi belajar siswa dinilai cukup baik karena jika dilihat dari rata-rata indeks prestasi siswa. SD Negeri 3 Cangggu juga aktif

mengikuti berbagai perlombaan baik di bidang akademik maupun non akademik di tingkat desa, kecamatan maupun kabupaten dan pernah beberapa kali meraih juara.

Tabel 1 Kategori tingkat konsentrasi berdasarkan nilai norma standard *Weighted Scores* (WS)

Kecepatan	Ketelitian	Konstansi	Nilai	WS	Gol
0-9,6"	1	0-1,9	9	14	Baik
9,7-10,4"	2	2,0-2,6	8,5	13	Cukup baik
10,5-11,1"	3	2,7-3,2	8	12	
11,2-11,8"	4-5	3,3-3,8	7,5	11	Cukup
11,9-12,6"	6-7	3,9-4,5	7	11	
12,7-13,5"	8-9	4,6-5,4	6,5	10	
13,6-14,6"	10-12	5,5-6,7	6	9	
14,7-16,0"	13-16	6,8-8,6	5,5	8	Ragu-ragu
16,1-17,8"	17-22	8,7-11,3	5	8	
17,9-20,0"	23-31	11,4-15,0	4,5	7	
20,1-22,6"	32-43	15,1-20,1	4	6	Kurang
22,7-25,4"	44-58	20,2-25,9	3,5	6	
25,5-up"	59-up	26,0-up	3	5	

Sumber: Sutjana dan Sutajaya (2000)

Karakteristik Anak SD Negeri Cangggu Bali

Usia anak SD Negeri 3 cangggu Kuta Bali kelas 4 dan kelas 5, yaitu berkisar antara 10–12 tahun. Jenis kelamin anak SD Negeri 3 cangggu Kuta Bali yang laki-laki berjumlah 18 orang (35,3%) dan perempuan berjumlah 33 orang (64,7%).

Usia ini adalah usia sekolah yang merupakan periode memanjang dimana kemampuan kognitif anak akan berkembang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk perkembangan intelektualnya. Pada penelitian ini anak yang melakukan sarapan terbanyak sebelum berangkat sekolah pada usia 10 tahun. Kondisi yang sama juga dilaporkan oleh Lastari (2010) yang meneliti hubungan kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani siswa, mendapatkan usia subyek yang memiliki kebiasaan sarapan terbanyak adalah pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 23 orang (39,65%).

Hal tersebut didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia 10 tahun ke bawah cenderung akan lebih memilih aturan yang diterapkan orang tua, sedangkan anak usia 11 dan 12 tahun cenderung lebih memilih aturan yang diterapkan oleh kelompoknya (Wong, 2009). Dalam hal ini aturan-aturan mengenai kebiasaan sarapan dengan kalori baik yang diterapkan oleh orang tua

Kemampuan konsentrasi menunjukkan kemampuan individu untuk memfokuskan pikirannya ke suatu obyek di dalam satu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk tidak mepedulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu (Hakim, 2011). Dalam proses pembelajaran, siswa harus berada pada tingkat

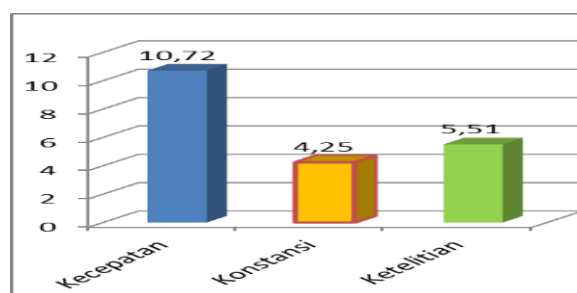
akan ditentukan oleh tingkat pendidikan, pekerjaan, ekonomi orang tua. Selain itu hal yang juga mempengaruhi kebiasaan sarapan ini adalah media massa, iklan, citra tubuh.

Anak usia 11 dan 12 tahun merupakan usia pra remaja dimana pada usia ini akan tampak jelas perubahan fisiologis yang berkaitan dengan karakteristik seks sekunder (Wong, 2009). Hal ini menyebabkan anak usia 11 dan 12 tahun terutama anak perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuh (*body image*), sehingga anak menjadi lebih enggan makan atau mengkonsumsi sarapan yang kurang mencukupi kebutuhan kalorinya.

Konsentrasi Anak SD Negeri 3 Cangggu

Gambar 2 menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan subjek adalah 10,72 yang tergolong cukup baik, rata-rata konstansi subyek adalah 4,25 yang tergolong cukup, dan rata-rata ketelitian subyek adalah 5,51 yang tergolong cukup.

Tabel 3 menunjukkan bahwa subyek yang memiliki kemampuan konsentrasi baik dari segi kecepatan berjumlah 15 orang (29,4%), dari segi konstansi berjumlah 5 orang (9,8%), dan dari segi ketelitian berjumlah 2 orang (3,9%). Tabel 3 juga menunjukkan tidak ada subyek yang memiliki kecepatan, konstansi dan ketelitian yang kurang. kesadaran awas-waspada karena siswa dituntut untuk menguasai materi sebagai tujuan pembelajaran. Kemampuan konsentrasi yang diukur dengan *Bourdon Wiersma Test* dimanifestasikan oleh angka kumulatif satuan detik kecepatan penyelesaian test, ketelitian dan kekonstanan dalam pengerjaan test tersebut.



Gambar 2 Rata-rata Konsentrasi Anak SD Negeri 3 Cangu Kuta Bali, Mei 2012

Tabel 3 Kemampuan Konsentrasi Anak SD Negeri 3 Cangu Kuta Bali, Mei 2012

Kemampuan Konsentrasi	Kecepatan		Konstansi		Ketelitian	
	f	%	f	%	f	%
Baik	15	29,4	5	9,8	2	3,9
Cukup baik	16	31,4	15	29,4	18	35,3
Cukup	18	35,3	24	47,1	27	52,9
Ragu-ragu	2	3,9	7	13,7	4	7,8
Kurang	-	-	-	-	-	-
Jumlah	51	100	51	100	51	100

Kemampuan konsentrasi yaitu kecepatan, konstansi dan ketelitian dikategorikan berdasarkan WS menjadi lima yaitu baik, cukup baik, cukup, ragu-ragu, dan kurang. Pada penelitian ini seluruh subyek yang dipilih memiliki indeks prestasi baik. Susanto (2006) menyatakan bahwa pada tingkat intelektual yang sama akan memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang tidak jauh berbeda dan seseorang yang memiliki kemampuan intelektual yang rendah akan cenderung memiliki kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata kecepatan subyek adalah 10,72 yang tergolong cukup baik, dengan nilai tengah 10,25 dan nilai yang paling sering muncul adalah 9,96. Rata-rata konstansi subyek adalah 4,25 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 4,00 dan nilai yang paling sering muncul adalah 4,63. Rata-rata ketelitian subyek adalah 5,51 yang tergolong cukup, dengan nilai tengah 3,00 dan nilai yang paling sering muncul adalah 3,00.

Jika dikategorikan sesuai dengan skor WS, sebagian besar subyek memiliki skor kecepatan cukup (11,2–14,6") yaitu berjumlah 18 subyek (35,3%), sebagian besar subyek memiliki skor konstansi cukup (3,3–6,7) yang berjumlah 24 subyek (47,1%), sebagian besar subyek memiliki ketelitian cukup (4–12) yang berjumlah 27 subyek (52,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan konsentrasi baik dari segi kecepatan, konstansi, dan ketelitian mengerjakan test berada pada tingkat kemampuan cukup. Hal ini didukung oleh penelitian Ariati (2008) yang mengukur konsentrasi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar menggunakan *Bourdon Wiersma Test*

mendapatkan bahwa rata-rata kecepatan subyek tergolong baik, rata-rata konstansi dan ketelitian tergolong cukup.

Hal serupa dinyatakan oleh Faridi (2005) yang melakukan penelitian mengenai hubungan sarapan dengan kadar glukosa darah dan konsentrasi siswa yang menggunakan empat jenis skala untuk mengukur tingkat konsentrasi pada 80 siswa. Dalam penelitian tersebut dinyatakan sebagian besar subyek berada pada tingkat konsentrasi sedang.

Pengamatan secara langsung terhadap konsentrasi secara subyektif juga dilakukan terhadap subyek selama jam pelajaran pertama yaitu pukul 07.30–09.30. Dari 51 subyek yang sarapan, sebanyak 27 orang (53%) yang berkonsentrasi saat pelajaran dan sebanyak 24 orang (47%) yang mengalami gangguan konsentrasi. Gangguan konsentrasi tersebut meliputi: siswa sering menguap, melamun, melihat ke luar jendela, menggerak-gerakkan kaki dan tangan saat pelajaran, tidak memperhatikan saat proses pembelajaran dan mengobrol.

Data menunjukkan bahwa jumlah subyek yang konsentrasi dan tidak konsentrasi saat mengikuti pelajaran hampir sama walaupun semuanya telah melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Almsier (2010) mengatakan sarapan yang baik adalah yang mengandung karbohidrat cukup karena kandungan karbohidrat yang kita konsumsi pada pagi hari akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak sehingga otak akan dapat melangsungkan metabolisme dengan optimal. Kalori yang lebih di pagi hari juga akan menurunkan kemampuan konsentrasi.

Hal tersebut sesuai dengan teori Winters dan Greene (1983) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat menyebabkan hormon insulin akan diekskresikan ke dalam darah untuk membawa glukosa masuk ke dalam sel tubuh. Selama proses ini berlangsung, insulin juga memaksa asam amino yang ada di darah untuk masuk ke sel otot termasuk *BCAA* sehingga plasma akan kekurangan asam amino tersebut. Keadaan ini menyebabkan *tryptophan* masuk ke dalam sel otak dan memproduksi *serotonin* yang akan mengakibatkan rasa lelah dan mengantuk sehingga akan mengganggu kemampuan konsentrasi.

Konsentrasi Anak SD Negeri Canggü Bali Berdasarkan Usia

Tabel 4 Rerata Konsentrasi Anak SD Negeri 3 Canggü Kuta Bali Berdasarkan Usia, Mei 2012

Usia (tahun)	Mean		
	Kecepatan	Konstansi	Ketelitian
10	9,92	3,73	7,29
11	10,96	4,66	5,15
12	11,09	4,21	3,00

Konsentrasi Anak SD Negeri Canggü Bali Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5 menunjukkan bahwa secara deskriptif konsentrasi subyek yang meliputi kecepatan, ketelitian dan konstansi hampir sama yaitu anak laki-laki memiliki rata-rata kecepatan 10,46, rata-rata konstansi 4,07, dan rata-rata ketelitian 5,83, dan anak perempuan memiliki rata-rata kecepatan 10,85, rata-rata konstansi 4,35, dan rata-rata ketelitian 5,33.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

1)Rata-rata konsentrasi: kecepatan anak SD NEGERI 3 Canggü adalah 10,72 yang tergolong cukup baik; 2)rata-rata konsentrasi: konstansi anak SD Negeri 3 Canggü adalah 4,25 yang tergolong cukup, dan rata-rata konsentrasi: ketelitian anak SD Negeri 3 Canggü adalah 5,51 yang tergolong cukup; dan 3)Rata-rata ketelitian anak usia 12 tahun lebih baik dibandingkan anak usia 10 tahun; dan 4)konsentrasi anak laki dan perempuan hampir sama yaitu tergolong cukup baik pada variabel kecepatan, tergolong cukup pada variabel konstansi dan ketelitian.

Tabel 4 menunjukkan bahwa anak usia 10 tahun memiliki rata-rata kecepatan tergolong cukup baik, konstansi dan ketelitian tergolong cukup. Anak usia 11 tahun memiliki kecepatan tergolong cukup baik, konstansi dan ketelitian tergolong cukup. Anak usia 12 tahun memiliki kecepatan dan ketelitian tergolong cukup baik dan konstansi tergolong cukup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ketelitian anak usia 12 tahun lebih baik dibandingkan anak usia 10 tahun. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia sekolah akhir mampu mengembangkan kemampuan untuk berkonsentrasi selama periode yang lebih lama, dapat bersabar menghadapi kepuasan yang tertunda, bertanggung jawab atas pelaksanaan kegiatan (Susan, 2002).

Tabel 5 Rerata Konsentrasi Anak SD Negeri Canggü Kuta Bali Berdasarkan jenis kelamin, Mei 2012

Jenis Kelamin	mean		
	Kecepatan	Konstansi	Ketelitian
Laki-laki	10,46	4,07	5,83
Perempuan	10,85	4,35	5,33

Saran yang dianjurkan adalah: 1)kepada orang tua harus membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah karena sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi; dan 2)kualitas sarapan juga harus diperhatikan yaitu memenuhi 20-25% kebutuhan kalori sehari dengan sumber bahan makanan karbohidrat kompleks supaya gula darah tetap terjaga.

DAFTAR ACUAN

- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ariati.N.N. 2008. *Komposisi Makronutrien Sarapan Yang Adekuat Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekes Depkes Denpasar*. Tesis tidak diterbitkan. Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar.
- Lastari, A.N. P. 2010. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kesegaran Jasmani dan Indeks Prestasi Siswa SD No. 17 Kesiman*. Karya Tulis Ilmiah tidak diterbitkan. Denpasar: Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.

- Faridi, A. 2005. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar*. Skripsi Tidak dipublikasikan. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Hakim, T. 2011. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Site, M. 2008. Kebiasaan Buruk Yang merusak Otak. <http://makarims.blogspot.com/2008/01/kebiasaan-buruk-yg-merusak-otak.html>, diakses 14 Januari 2012
- Susan B. 2002. *Perawat sebagai Pendidik: Prinsip-prinsip Pengajaran dan Pembelajaran*. Jakarta: EGC
- Susanto, H. 2006. Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. <http://www.bpkpenabur.or.id/files/Hal.46-51MeningkatkanKonsentrasi.pdf>, diakses 14 Januari 2012
- Suyatno. 2009. *Gizi Daur Hidup: Gizi Anak Sekolah*. <http://suyatno.blog.undip.ac.id/files/2009/12/gizi-anak-sekolah.pdf>, diakses 14 Januari 2012)
- Winters, R.W dan H.L. Greene. 1983. *Nutritional Support of the Seriously III Patient*. New York London: Academic Press.
- Wong, D.L. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.