

**KETERKAITAN ANTARA SARAPAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 PURI MOJOKERTO**

Mochammad Ivan Abdillah Putra Ginka¹, Sudiarno², Aliyatul Muhasshonah³, Maura Endriana⁴, Nahla Masya Niswah⁵, Reina Marchi Rinjani⁶, Revo Haedar Elmirza⁷, Verra Putri Nur Azizah⁸

¹ Prodi Teknik Biomedis Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Airlangga

^{2,3} Staf Pengajar SMAN 1 Puri Mojokerto

^{4,5,6,7,8} Siswa Siswi SMAN 1 Puri Mojokerto

ABSTRACT

There are many factors that affect a student's ability to concentrate. One of them is breakfast. This study aimed to find out the breakfast menu of students and the impact of breakfast on concentration skills of students at SMAN 1 Puri. This study used cross-sectional study conducting a survey of 50 randomly selected 12th grade students of SMAN 1 Puri school. Breakfast Habits and Concentration Questionnaire Using an Online Google Form. Survey results show that SMAN 1 Puri students are accustomed to eating breakfast in science, social studies, and language classes. The breakfast menu chosen by most SMAN 1 Puri students is quite delicious: rice and the most popular drink in the morning is water. None of the students who ate rice for breakfast had low levels of concentration, while some students who ate bread for breakfast had low levels of concentration. Among the students who usually drank water for breakfast, none of them had low concentration levels. When eating breakfast, most students have a fairly high ability to concentrate, whereas when not eating breakfast, most students have a low ability to concentrate. Breakfast habits have a great impact on students' ability to concentrate at school. Realizing the importance of breakfast, families should actively seek information about healthy breakfast menus to improve their children's thinking skills. In addition, schools should implement a program to provide one gallon of drinking water to each classroom as part of hydration efforts to increase students' brain energy intake.

Keywords: *breakfast, concentration, teenagers, meal menu*

A. PENDAHULUAN

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang, terutama siswa SMA Negeri 1 Puri. Makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja bagi orang dewasa. Menurut Kurniati, T (2020), makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran bagi siswa. Tubuh akan berusaha menaikkan gula darah dengan mengambil cadangan dari lemak sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar pada anak yang akan memengaruhi prestasi belajar anak jika meninggalkan sarapan.

Sarapan merupakan komponen penting sebelum memulai pembelajaran, namun sekarang sudah jarang, bahkan tidak ada budaya sarapan sebelum memulai kegiatan belajar mengajar. Khususnya masyarakat Jawa yang cenderung tidak biasa sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Kebiasaan makan hanya dilakukan jika perut sudah terasa

lapar. Pada beberapa artikel nutrisi dunia, makan pagi dianjurkan dengan menyantap makanan yang ringan bagi sistem pencernaan.

Makan pagi contohnya seperti makanan yang memiliki daya serat dan protein yang tinggi dengan sedikit lemak. Makanan tinggi serat tidak hanya berpengaruh dalam tingkat konsentrasi, namun juga dapat membuat seseorang merasa tetap kenyang hingga waktu makan siang dan tidak semua orang terbiasa dengan sarapan pagi.

Siswa hendaknya memiliki kemampuan berkonsentrasi saat proses belajar berlangsung. Konsentrasi belajar siswa mampu untuk mengikuti proses belajar sehingga mampu mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Konsentrasi diperlukan dalam proses membaca, mendengar, maupun menulis. Prestasi belajar seorang siswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan menyerappelajaran yang diberikan pada usia sekolah. Kemampuan memahami materi pelajaran diperoleh karena memperhatikan apa yang diajarkan guru maupun dari hasil upaya belajar mandiri, ditentukan oleh kemampuan konsentrasi (Mulyana et al., 2013).

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi konsentrasi. Adapun faktor internal misalnya: keadaan jasmani dan rohani yang sehat, tidak ada gangguan di dalam panca indera, tubuh dalam kondisi fit, tidak sedang dalam keadaan stress atau tertekan, dan memiliki ketenangan batin dan emosi. Faktor eksternal yang termasuk misalnya: suasana lingkungan yang tenang, terbebas dari polusi udara, penerangan cukup, dan sarana prasarana yang memadai (Ikawati, 2015). Kegiatan ini akan fokus pada konsentrasi proses belajar atau sering disebut konsentrasi belajar.

Siswa yang dapat mengelola konsentrasi belajarnya akan menjadikannya mampu memahami dan mengaplikasikan segala informasi yang didapatkan. Pemahaman tentang materi pelajaran yang disampaikan guru, maka siswa akan mendapat nilai yang tinggi di kelas. Siswa yang tidak dapat menjaga konsentrasi ketika sedang belajar maka akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar secara menyeluruh, dan dapat berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal. Siswa sulit berkonsentrasi karena tidak dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, kesulitan menerima materi pelajaran yang diberikan guru, serta kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikan guru secara langsung maupun mengerjakan soal-soal materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Kondisi siswa yang seperti ini, tidak mampu memaksimalkan konsentrasi belajar terus dibiarkan, maka dampaknya pada nilai dan hasil pembelajaran yang tidak maksimal (Mindari& Supriyo, 2015).

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Puri merupakan sekolah yang berlokasi di Jalan Jayanegara No. 02 Kabupaten Mojokerto. Sekolah ini memiliki jam masuk kelas yang cukup pagi, yakni pukul 06.45. Hal ini membuat siswa lebih mengutamakan waktu keberangkatan dibandingkan sarapan terlebih dahulu, dan juga siswa di sekolah ini kurang menyadari pentingnya mengkonsumsi sarapan yang sehat dan seimbang. Dengan alasan yang telah disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Keterkaitan antara Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *crosssectional study* dengan sampel sebanyak 50 responden yang diseleksi secara *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengajuan pertanyaan tertulis yang harus ditanggapi responden secara tertulis. Kuesioner adalah serangkaian pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden tentang diri mereka sendiri atau hal-hal yang mereka ketahui.

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket tertutup. Kuesioner tertutup merupakan kuesioner atau angket yang penyajian pertanyaan dan pilihan jawabannya terbatas, sehingga tidak memungkinkan responden untuk leluasa memberikan jawaban berdasarkan pemikirannya. Responden atau informan hanya diperbolehkan memilih jawaban yang ditentukan untuk setiap pertanyaan.

Peneliti mengumpulkan hasil data kuesioner dalam waktu 2 hari. Peneliti membuat angket yang berisi beberapa pertanyaan terkait pengaruh sarapan pagi terhadap kemampuan konsentrasi siswa. Tautan pertanyaan tersebut kemudian dibagikan kepada siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Puri untuk diisi berdasarkan pengalamannya. Alasan peneliti memilih siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Puri karena sesuai dengan program penelitian, jadwal belajar siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Puri sangat padat dan peneliti ingin mengetahui hubungan antara pengaruh tersebut. sarapan pagi terhadap kemampuan konsentrasi siswa dalam belajar. Data dianalisa menggunakan uji chi square.

C. HASIL PENELITIAN

1. Kebiasaan sarapan siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto di setiap kelas

Tabel 1 Kebiasaan Sarapan Siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto Setiap Kelas Pada tahun 2022

Kelas	Kebiasaan Sarapan			
	Sarapan		Tidak Sarapan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
IPA	22	44,0	16	32,0
IPS	6	12,0	2	4,0
Bahasa	3	6,0	1	2,0
Jumlah	31	62,0	19	38,0

Tabel diatas menjelaskan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto terbiasa sarapan pagi baik di kelas IPA, IPS maupun bahasa.

2. Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat konsentrasi siswa SMA Negeri 1 Puri

Tabel 2 Tingkat Konsentrasi Siswa SMA Negeri 1 Puri Saat Sarapan Dan Saat Tidak Sarapan

Sarapan	Konsentrasi Siswa					
	Rendah		Cukup		Tinggi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Saat Sarapan	1	2,0	29	58,0	20	40,0
Tidak Sarapan	23	46,0	26	52,0	1	2,0

Tabel diatas menjelaskan bahwa saat siswa sarapan hanya 1 orang yang memiliki konsentrasi pada tingkat rendah, dan lebih dari setengahnya memiliki konsentrasi pada tingkat cukup. Sedangkan saat tidak sarapan hampir separuh siswa mempunyai konsentrasi pada tingkat rendah dan hanya terdapat 1 orang saja yang memiliki konsentrasi pada tingkat tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa kebiasaan sarapan memengaruhi tingkat konsentrasi siswa. Jenis menu makanan sarapan yang biasa dikonsumsi siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto.

Tabel 3 Jenis Makanan yang Dikonsumsi Saat Sarapan oleh Siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto Setiap Kelas

No	Jenis Makanan	Frekuensi	Persentase
1	Nasi	39	78,0
2	Roti	11	22,0
	Jumlah	50	100,0

Tabel 3 menjelaskan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Puri terbiasa mengkonsumsi nasi sebagai menu sarapan pagi yakni sebanyak 39 orang (78%). Jika ditinjau dari hasil survei, menu makanan yang paling sering dikonsumsi responden adalah nasi.

Tabel 4 Pengaruh Menu Makanan Saat Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMAN 1 Puri Mojokerto

Menu Makanan	Konsentrasi Siswa					
	Rendah		Cukup		Tinggi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Nasi	0	0,0	21	42,0	18	36,0
Roti	1	2,0	8	16,0	2	4,0
Jumlah	1	2,0	29	58,0	20	40,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa siswa yang sarapan nasi tidak ada yang memiliki konsentrasi pada tingkat yang rendah sedangkan siswa yang sarapan dengan roti masih ada yang memiliki konsentrasi pada tingkat yang rendah.

3. Jenis minuman saat sarapan yang biasa dikonsumsi siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto

Tabel 5 Jenis Minuman yang Dikonsumsi Saat Sarapan oleh Siswa SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto Setiap Kelas

No	Jenis Minuman	Frekuensi	Persentase
1	Air putih	37	74,0
2	Susu	7	14,0
3	Kopi	2	4,0
4	Susu milo	1	2,0
5	Teh	2	4,0
6	Energen	1	2,0
	Jumlah	50	100,0

Tabel 5 menjelaskan bahwa sebagian besar siswa biasa minum air putih saat sarapan dan hanya sebagian kecil yang minum susu maupun jenis minuman yang lain. Pemilihan jenis minuman saat sarapan berkaitan dengan kebiasaan remaja yang cenderung memilih jenis makanan dan minuman yang tidak berlemak untuk menjaga kestabilan berat badan. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya 1 siswa menggunakan energen sereal sebagai menu sarapan pagi. Minuman berenergi tersebut dipilih sebagai sajian praktis saat sarapan.

Tabel 6 Pengaruh Menu Minuman Saat Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Jenis Minuman	Konsentrasi Siswa					
	Rendah		Cukup		Tinggi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Air putih	0	0,0	22	44,0	15	74,0
Susu	0	0,0	3	5,0	4	14,0
Kopi	0	0,0	2	4,0	0	4,0
Susu milo	0	0,0	0	0,0	1	2,0
Teh	0	0,0	2	4,0	0	0,0
Energen	1	2,0	0	0,0	0	0,0
Jumlah	1	2,0	29	58,0	20	40,0

Tabel 6 menjelaskan bahwa siswa yang mengkonsumsi air putih, susu, kopi, milo ataupun teh tidak ada yang mempunyai konsentrasi pada tingkat yang rendah. Sedangkan konsumsi energen yang tinggi kalori, dan lemak justru membuat siswa merasa kekenyangan dan gampang mengantuk sehingga memiliki konsentrasi yang rendah.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Puri Kabupaten Mojokerto terbiasa sarapan pagi pada mata pelajaran IPA, IPS, dan bahasa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Nuraeni, Y., 2019). Cara remaja memandang tubuhnya (body image) sangat bervariasi. Remaja cenderung mengidolakan tubuh ideal dengan penampilan menarik, paras cantik

atau ketampanan. Oleh karena itu, jumlah makanan yang dimakan sangat terbatas. Hal ini pula yang menyebabkan sebagian besar remaja tidak mau sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Sarapan pagi adalah waktu makan pertama dalam sehari bagi manusia. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2015, proporsi gizi dalam sehari berasal dari sarapan pagi sebanyak 14%, makan siang sebanyak 44%, pemberian makanan ringan sebanyak 14% (masing-masing sarapan dan camilan sore sebanyak 7%). dan makan malam menyumbang 28%. %. Jika Anda tidak ngemil di pagi hari, sarapan menyumbang 20% dari kebutuhan nutrisi Anda hari itu. Di seluruh dunia, ada sekitar 20 hingga 30 anak-anak dan orang dewasa yang tidak sarapan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, sesuai pedoman pola makan seimbang, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum terbiasa dengan sarapan pagi (Nuraeni, Y., 2019).

Tabel 2 menjelaskan bahwa pada saat siswa sarapan pagi, hanya satu siswa yang konsentrasinya rendah dan lebih dari separuh siswa yang konsentrasinya cukup. Sedangkan ketika tidak sarapan pagi, hampir separuh siswa memiliki tingkat konsentrasi rendah dan hanya 1 orang yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa kebiasaan sarapan mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa. Sarapan pagi memegang peranan yang sangat penting dalam nutrisi pagi hari, terutama bagi siswa dengan aktivitas belajar yang sibuk (Arifin dan Prihanto, 2015). Sarapan yang teratur bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh untuk melakukan aktivitas secara optimal. Kegiatan tersebut penting khususnya bagi peserta didik karena dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai kegiatan pendidikan (Wiarso, 2013). Energi diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tidak sarapan pagi membuat siswa kekurangan tenaga karena lapar, sehingga sulit berkonsentrasi dan berpikir ketika belajar, sehingga sangat mempengaruhi hasil akademiknya (Sukiniarti, 2015). Di pagi hari, otak sangat membutuhkan nutrisi dari puasa semalaman. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gula darah (Evans, 2009). Energi yang digunakan saat tidur berasal dari kalori yang tersimpan di dalam tubuh. Jika cadangan energi tubuh habis maka pasokan energi ke otak akan berkurang sehingga menyebabkan tubuh lemas, pusing, berkeringat dingin, bahkan lemas karena kekurangan energi. Selain itu, daya ingat dan kemampuan berpikir akan menurun sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan otak dalam bekerja dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, otak membutuhkan energi yang cukup untuk berfungsi.

Tabel 3 menjelaskan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Puri memiliki kebiasaan makan nasi untuk sarapan pagi. Menu yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi. Untuk meningkatkan kekebalan tubuh remaja yang cenderung mengikuti aktivitas di luar ruangan, keluarga cenderung memberikan pola makan kaya karbohidrat. Tabel 4 menjelaskan bahwa siswa yang sarapan nasi tidak ada yang mempunyai tingkat konsentrasi rendah, sedangkan siswa yang sarapan roti masih ada yang mempunyai tingkat konsentrasi rendah. Unsur gizi yang terkandung dalam makanan sarapan sangat membantu dalam memastikan kecukupan gizi dibandingkan dengan makanan ringan (Faizah, 2014). Hardinsyah dan Aries (2012) mengemukakan bahwa 15-20% total kebutuhan energi harian dapat dipenuhi dengan sarapan pagi. Menu yang dipilih untuk sarapan menentukan kemampuan tubuh dalam memberikan energi yang baik untuk aktivitas otak. Jika menu yang dipilih tidak tepat, sarapan tidak akan berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi saat belajar.

Tabel 5 menjelaskan bahwa sebagian besar siswa biasanya minum air putih saat sarapan. Penelitian yang dilakukan oleh Bleich dkk. (2009) di Amerika menunjukkan bahwa minuman berkalori tinggi (mengandung gula) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap asupan energi. Dua pertiga orang dewasa (63%) mengonsumsi minuman yang rata-rata mengandung 293 kkal/kalori/hari. Generasi muda merupakan kelompok dengan tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi tertinggi (72%), dengan rata-rata konsumsi sebesar 289 kkal/hari. Konsumsi minuman seperti jus dan minuman bersoda menyumbang hingga 81% perolehan energi dari minuman berkalori. Manfaat air bagi tubuh antara lain meningkatkan kinerja kognitif, mengatur suhu, mencegah sakit kepala, membantu fungsi otot, mencegah sembelit dan pentingnya peran air pada organ lain, termasuk ginjal dan jantung. (Popkin dkk., 2011). Kurangnya konsumsi air akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tubuh kehilangan terlalu banyak cairan (Dorland, 2011). Beberapa gejala yang bisa muncul jika seseorang kurang minum air putih antara lain rasa haus, pusing, penurunan produksi urin, kulit gelap, sembelit, dan kulit kering. Selain itu, kekurangan air di otak juga dapat menimbulkan beberapa gejala seperti berkurangnya konsentrasi, daya ingat, kelelahan otak, kabut otak, seperti sakit kepala atau sulit tidur (Popkin, et al., 2011. Jika tubuh mengalami dehidrasi, banyak substrat akan muncul). dan neurotransmitter dipengaruhi oleh vasopresin (hormon antidiuretik) dalam darah. Hormon ini berperan dalam respon homeostatis terhadap ketidakseimbangan cairan. Neurotransmitter lain yang berperan adalah serotonin dan dopamin. Sistem serotonergik dan dopaminergik mengubah permeabilitas sawar darah otak yang dapat menyebabkan disfungsi sistem saraf pusat (Masento, et al., 2014) Hidrasi dapat meningkatkan fungsi kognitif yang awalnya terganggu. Penyerapan air usus mencapai puncaknya ke dalam aliran darah antara 20 dan 60 menit setelah pemberian. Terjadi penurunan denyut jantung dan vasodilatasi pada remaja yang diberi 500 ml air. Reaktivasi kardiovaskular memungkinkan peningkatan aliran darah otak, meningkatkan sirkulasi zat seperti oksigen dan glukosa yang merangsang aktivitas saraf dan berhubungan dengan kinerja perilaku (Masento, et al., 2014). Oleh karena itu, melakukan rehidrasi dengan meminum air putih akan meningkatkan kemampuan konsentrasi seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang meminum air, susu, kopi, Milo atau teh yang memiliki tingkat konsentrasi rendah. Sementara itu, konsumsi energi yang tinggi kalori dan lemak membuat siswa merasa kenyang dan mengantuk sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi. Pada populasi besar, asupan energi dari minuman berkalori tinggi mencapai 20,1% pada remaja dan 22,3% pada orang dewasa Meksiko (Barquera et al. 2008). Kalori dalam minuman tercantum dalam informasi gizi, namun kebanyakan orang tidak menyadari bahwa minuman berkalori tinggi berkontribusi terhadap asupan harian (Walker, 2006). Jenis minuman berkalori yang biasa dikonsumsi tergantung pada kesukaan subjek, yaitu teh tanpa kemas, teh kemas, susu kemas, minuman bersoda, dan minuman/jus buah kemas untuk bar remaja. Total asupan energi remaja dari minuman energi adalah 420 kkal. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja jika tidak dikendalikan. Selain makanan, pilihan minuman juga mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa. Kebanyakan anak yang suka minum air putih untuk sarapan pagi memiliki kemampuan konsentrasi yang cukup tinggi. Air menyumbang 60% dari total komposisi tubuh manusia. Kekurangan air akan menyebabkan dehidrasi. Beberapa gejala dehidrasi antara lain rasa haus, pusing, penurunan produksi urin, urin berwarna gelap, sembelit, dan kulit kering. Selain itu, jumlah air yang disuplai ke otak juga berkurang sehingga menimbulkan sejumlah gejala

seperti penurunan kemampuan konsentrasi, daya ingat, kelelahan otak, kabut otak seperti sakit kepala, serta gangguan kemampuan berbicara dan tidur (Popkin, et al. Al. 2011). Penelitian Kusumawardani dan Larasati (2020) menjelaskan bahwa siswa yang banyak minum air putih mempunyai hasil konsentrasi yang baik dan sebaliknya, siswa yang minum sedikit air mempunyai hasil konsentrasi sedang atau bahkan kurang baik. Hasil tersebut menjelaskan pentingnya konsumsi air dalam meningkatkan konsentrasi akademik siswa di sekolah.

E. PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak pernah sarapan memiliki konsentrasi belajar yang rendah, sedangkan pada siswa yang terbiasa sarapan pagi sebagian besar memiliki konsentrasi belajar pada tingkat yang cukup. Ada pengaruh yang cukup besar kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi remaja dalam belajar di sekolah. Hasil survei menunjukkan bahwa menu makanan yang dipilih sebagai sarapan sebagian besar siswa SMAN 1 Puri sudah cukup baik yakni nasi. Namun menu minuman berenergi masih dijumpai dikonsumsi remaja sebagai sarapan pagi. Menu minum pagi paling banyak adalah air putih. Mengingat pentingnya air putih dalam mendukung konsentrasi belajar siswa, pihak sekolah hendaknya benar-benar merealisasikan gerakan 1 galon aqua setiap hari agar dapat melakukan rehidrasi yang cukup baik pada siswa sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik siswa yang bersekolah di SMAN 1 Puri Kabupaten Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Abay, U., (2020). Tingkatkan Imunitas dengan Konsumsi Ayam dan Telur. Dalam <https://www.swadayaonline.com/artikel/8035/Tingkatkan-Imunitas-Dengan-Konsumsi-Ayam-dan-Telur/> terbit pada 24 November 2020 pukul 13.47 WIB.
- Almatsier, S, (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arifin, L. A., Prihanto, J. B. (2015). *Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 3, No. 1, 203-207.
- Arza, A. E. I., Yulastri, A., & Fridayati, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. *E-Journal Home Economic and Tourism*, 14(1).
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Efrizal, W. (2020). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 94-100.
- Ete, A. A., Suciptawati, N. L. P., & Eka, D. P. (2014). Pengelompokan Berbagai Merk Mi Instan Berdasarkan Kemiripan Kandungan Gizi dengan Menggunakan Analisis Biplot. *EJournal Matematika*, 3(2), 53-63

- Evans, S. (2009). *Nutrition a lifespan approach*. British Library: Wiley-Blackwell
- Faizah, S.N. (2014). *Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar SDN Banyuanyar III Surakarta*. Diakses dari eprints.ums.ac.id/22216/14/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Febriyani, N. M. P. S., & Briawan, D. (2012). Minuman berkalori dan kontribusinya terhadap total asupan energi remaja dan dewasa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(1), 36-43.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96.
- 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>
- 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>
- Jetvig (2010). *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*, Jakarta
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26-29.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91-95.
- Lestari, A. D. (2019). *Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di SMK Bumantara Muntilan Jurusan Farmasi*. Repository UNY. Diakses dari <http://repository2.unw.ac.id/446>
- Mindari, T., & Supriyo. (2015). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 65-71.
- Mindari, T., & Supriyo. (2015). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 65-71.
- Moehji, S. (2009). *Ilmu Gizi Jilid II*. Jakarta: Bharata Karya Aksara.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Puspitadewi, N. W. S. (2013). Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p103-112>
- Mustofa, F. L., & Rusmini, H. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Angkatan 2014 Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 1(3), 113-118. Dalam <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/1922>

- Nuraeni, Y. (2019). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Semester II Keperawatan Institut Medika Drg. Suherman Tahun 2018*. Dalam <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/362> tanggal sitasi 21 Mei 2022 pukul 21.47 WIB.
- Rahmiwati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3).
- Ratnasari, D. K., & Wirawanni, Y. (2012). *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan Pada Anak Usia 7-12 Tahun Studi Di Sekolah Dasar Kanisius Tlogosari Kulon Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315-321.
- Sukri, A., & Purwanti, E. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.25273/jems.v1i1.778>
- Sulastri, S. (2017). Analisis Kadar Monosodium Glutamat (MSG) pada Bumbu Mie Instan yang Diperjualbelikan di Koperasi Wisata Universitas Indonesia Timur. *Jurnal Media Laboran*, 7(1), 5-9.
- Walker WA. 2006. *Eat, Play, and Be Healthy*. United States : Harvard Medical School.
- Wiarso, G. (2013). *Budaya hidup sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Popkin BM, Rosenberg IH. Water, Hidration and Health. NIH Public Access. 2011;68(8):439– 58
- Dorland, WAN. 2011. Kamus Saku Kedokteran Dorland. 28th ed. Mahode AA, editor. Jakarta: EGC
- Masento NA, Golightly M, Field DT, Butler LT, Reekum CM Van. Effects of hydration status on cognitive performance and mood British Journal of Nutrition. Br J Nutr. 2014;111:1841–52.